

Sopa de Zanahoria con Comino

Las zanahorias son ricas en betacarotenos, minerales y antioxidantes, y representan una de las principales fuentes de vitamina A entre todos los vegetales. Las deficiencias de vitamina A son una de las principales causas de ceguera en el mundo en desarrollo. La falta de vitamina A también puede provocar cataratas y/o degeneración macular.

Tan solo dos zanahorias aportan aproximadamente cuatro veces la ingesta diaria recomendada.



Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lb (450 g) de zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 1 pulg (2,5 cm)
- 2 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cdita de comino molido
- 1/4 cdita de cilantro molido
- 1/2 cdita de sal marina
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 1 cdita de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 taza de yogur griego natural
- Semillas de comino tostadas, para decorar

Instrucciones:

1. En una cacerola grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y sofríe la cebolla durante 2 minutos.
2. Agrega el ajo y sofríe 1 minuto más.
3. Añade las zanahorias, el caldo, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta. Lleva a ebullición. Reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento hasta que las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
4. Tritura la sopa con una licuadora de inmersión o, en tandas, en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una textura suave, y regresa la mezcla a la cacerola.
5. Incorpora el jugo de limón y el yogur, batiendo para integrar.
6. Ajusta la sazón al gusto. Sirve en tazones y espolvorea con las semillas de comino.

Carrot Cumin Soup

Carrots are rich in beta-carotene, minerals, and antioxidants, and they're one of the greatest sources of vitamin A among any vegetable. Deficiencies in vitamin A are the leading causes of blindness in the developing world. Lack of vitamin A can also lead to: cataracts and/or macular degeneration.

Just two carrots yield roughly four times the recommended daily allowance.



Ingredients:

- 1 tbsp olive oil, extra virgin
- 1 medium yellow onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 lb large carrots, peeled and cut (1-in pieces)
- 2 1/2 cups vegetable broth
- 1/2 tsp ground cumin
- 1/4 tsp ground coriander
- 1/2 tsp sea salt
- Freshly ground black pepper
- 1 tsp freshly squeezed lemon juice
- 1/2 cup plain Greek yogurt
- toasted cumin seeds, for garnish

Instructions:

1. In a heavy saucepan, heat the olive oil over medium-high heat and sauté the onion for 2 minutes.
2. Add the garlic and sauté an additional minute.
3. Add the carrots, broth, cumin, coriander, salt, and pepper. Bring to a boil. Reduce the heat, cover, and simmer until the carrots are tender, about 15 minutes.
4. Purée the soup with an immersion blender, or, working in batches, purée in a blender or food processor until smooth, then return it to the saucepan.
5. Whisk in the lemon juice and yogurt.
6. Season to taste. Ladle into bowls, and sprinkle with the cumin seeds.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). *Carrot cumin soup*. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/carrot-cumin-soup/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**