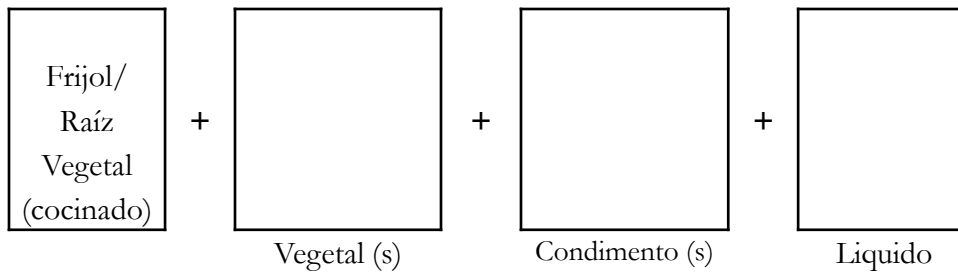


Esquema Para Preparar Sopa Suave



Ideas

Calabaza	Zanahoria	Ajo	Agua
de	Chirivía	Aceite de	Caldo
invierno	Puerro	oliva	
Papas	Cebolla	Caldo	
Batatas	Tomates en lata	Sal	
ñame	Tomates frescos	Pimiento	
	Cebollin	jengibre	
	Maíz	comino	
	congelado/en lata	curry	
	Chicharrones	hierbas	
	brócoli		
	espinacas		

Direcciones: Usted puede sofreír los vegetales/condimentos en aceite de oliva antes de agregar el liquido y otros ingredientes. Después puede combinar los ingredientes en una olla profunda y cocinarlo a fuego mediano durante una hora. Una vez que haya enfriado, batir la mezcla con la batidora de mano hasta una consistencia deseada.