



CARROT GINGER SOUP



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 medium yellow onion, chopped
- 1/2 teaspoon sea salt
- 3 garlic cloves, smashed
- 1 pound carrots, chopped
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 3 cups vegetable broth
- freshly ground black pepper
- 1 teaspoon maple syrup, optional
- coconut milk for garnish, optional

Instructions

- Heat the oil in a large pot over medium heat. Add the onions, salt and pepper and cook until softened, stirring occasionally, about 8 minutes. Add the smashed garlic cloves (they'll get blended later) and carrots to the pot and cook 8 minutes more, stirring occasionally.
- Stir in the ginger, apple cider vinegar, and broth. Bring to a boil, then reduce the heat and simmer for 30 minutes.
- Let cool slightly and transfer to a blender. Blend until smooth. If your soup is too thick, add a little water. If you would like your soup a little sweeter, add the maple syrup.
- Serve with a drizzle of coconut milk, if desired.

Serves: 4 | Prep time: 10 minutes | Total time: 60 min

Neighbor Impact is an equal opportunity provider



ZANAHORIA JENGIBRE SOPA



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla amarilla mediana, picada
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 libra de zanahorias, picadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 tazas de caldo de verduras
- pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de jarabe de arce, opcional
- leche de coco para decorar, opcional

Instrucciones

- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las cebollas, la sal y la pimienta y cocine hasta que se ablanden, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 8 minutos. Agrega los dientes de ajo machacados (se licuarán más tarde) y las zanahorias a la olla y cocina 8 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Agrega el jengibre, el vinagre de sidra de manzana y el caldo. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
- Deje enfriar un poco y transfíralo a una licuadora. Mezclar hasta que esté suave. Si tu sopa queda demasiado espesa, agrega un poco de agua. Si desea que su sopa sea un poco más dulce, agregue el jarabe de arce.
- Sirva con un chorrito de leche de coco, si lo desea.

Sirve: 4 | Preparación: 10 minutos | Tiempo total: 60 min

NeighborImpact es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad