



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

BUTTERNUT SQUASH SOUP

Good for a cold day or any time of the year.



Ingredients:

- One (2 ½ to 3 pound) butternut squash
- ¾ teaspoon fine sea salt, or more to taste
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- Fresh ground black pepper
- 3 sprigs fresh thyme or rosemary
- 4 garlic cloves
- 4-5 cups vegetable stock
- ¼ cup cream, optional

Directions:

1. Heat the oven to 400 degrees F. Lightly oil a rimmed baking sheet or baking dish.
2. Cut squash in half, lengthwise. Scoop out seeds. Drizzle olive oil over squash and sprinkle thyme on squash. Add squash and garlic cloves to the pan.
3. Roast until the squash and garlic are completely tender, about 1 hour.
4. Remove from the oven and let cool until easily handled. Scoop out the flesh and add to a large saucepan. Squeeze the roasted garlic from the skins and throw away the skins.
5. Pour 4 cups of stock into the saucepan and bring to a simmer. Using a blender or immersion blender, blend soup until completely smooth. Season to taste with salt and pepper.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

CREMA DE CALABAZA BUTTERNUT

Excelente para un día frío o cualquier época del año.



Ingredientes:

- Una calabaza butternut (de 2½ a 3 libras)
- ¾ de cucharadita de sal de mar fina (o más, al gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra recién molida
- 3 ramitas de tomillo o romero fresco
- 4 dientes de ajo
- 4-5 tazas de caldo de verduras
- ¼ de taza de crema (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Aceite ligeramente una bandeja para hornear con borde o un plato para hornear.
2. Corte la calabaza por la mitad a lo largo. Use una cuchara para sacar las semillas. Rocíe la calabaza con aceite de oliva y espolvoréela con tomillo. Coloque la calabaza y los dientes de ajo en la bandeja.
3. Hornéelos hasta que estén completamente suaves (alrededor de 1 hora).
4. Retírelos del horno y déjelos enfriar hasta que pueda manipularlos con facilidad. Con una cuchara, saque la parte comestible de la calabaza (no la cáscara) y colóquela en una cacerola grande. Presione los dientes de ajo horneados para sacarlos de las cáscaras y deséchelas.
5. Vierta 4 tazas de caldo en la cacerola y haga hervir. Use una licuadora tradicional o de inmersión para licuar la sopa hasta obtener una crema con consistencia uniforme. Sazónela con sal y pimienta al gusto.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health