



Carrot Ginger Soup

Recipe adapted from: <https://www.aline-made.com>



Ingredients

- 1 tbsp oil
- 1 onion minced
- 2 cloves garlic minced
- 2 tbsp ginger minced, see notes
- 1.1 lb carrots roughly chopped
- 2 cups vegetable broth
- ¼ cup coconut milk optional
- 1 tbsp lemon juice or lime juice
- 1 tsp maple syrup optional
- salt & pepper to taste

Instructions

1. Heat a large pot with oil. Add onion, garlic, and ginger and sauté for 5 minutes. Add carrots and sauté for another 3 minutes while stirring occasionally.
2. Pour in the vegetable broth, pop on the lid, and let it simmer for 15 minutes.
3. Blend the soup until smooth using a blender or immersion blender. Optional: Add ¼ cup coconut milk, dairy-free cream, or this cashew cream for a creamier soup. Add more water if you like your soup thinner.
4. Season to taste with lemon juice, maple syrup, salt, and black pepper. Decorate the soup with a few splashes of coconut milk and toasted sunflower seeds.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!



Sopa de zanahoria y jengibre

Receta adaptada de: <https://www.aline-made.com>



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 1.1 libras de zanahorias picadas en trozos grandes
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/4 taza de leche de coco (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón o jugo de lima
- 1 cucharadita de jarabe de arce (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Calienta una olla grande con aceite. Agregue la cebolla, el ajo y el jengibre y saltee durante 5 minutos. Agregue las zanahorias y saltee por otros 3 minutos mientras revuelve ocasionalmente.
2. Vierta el caldo de verduras, coloque la tapa y déjelo hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mezcle la sopa hasta que quede suave con una licuadora o licuadora de inmersión. Opcional: Agregue 1/4 taza de leche de coco, crema sin lácteos para una sopa más cremosa. Agregue más agua si le gusta que su sopa sea más delgada.
4. Sazone al gusto con jugo de limón, jarabe de arce, sal y pimienta negra. Decora la sopa con unas gotas de leche de coco y pipas de girasol tostadas.



¡ESCANEE EL
CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS
RECETAS!