



## SOPA DE NOPALES Y CALABAZA

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cebolla
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 3 tazas de agua
- ½ taza de hojas de cilantro
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 pieza grande de nopal en cubos pequeños
- 1 pieza grande de calabaza italiana en cubos pequeños

### Procedimiento:

1. Licua el ajo con la cebolla, el consomé, el agua y las hojas de cilantro.
2. En una cacerola caliente con aceite, guisa el caldo de cilantro. Cuando suelte el hervor, agrega el nopal y la calabaza.
3. Tapa y cocina a fuego medio hasta que las verduras estén suaves.
4. Sirve y ofrece.

**Tiempo de preparación:**

20 minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

6