

Pumpkin Apple soup

Serves 8

3 ½ Cups baked pumpkin

3 ½ Cups chicken broth or water

1 large apple

¼ Cup honey or maple syrup

1 Cup half-n-half or cream

Cinnamon, Salt and Pepper to taste

Optional garnish: Chopped apples, toasted pumpkin seeds

Directions:

- *Cut pumpkin in half or quarters and place face down on cookie sheet (skin side up). Add enough water to cover bottom of the pan about ½ inch.*
- *Quarter and core apple and place around pumpkin.*
- *Bake at 350 degrees until pumpkin is soft.*
- *Scoop out and measure pumpkin*
- *In a blender or food processor combine pumpkin, baked apples and sweetener. Blend till smooth.*
- *Add seasoning to taste while warming soup on low heat.*
- *Stir in half-n-half or cream before serving.*

Sopa de calabaza y manzana

8 porciones

Ingredientes:

3 ½ tazas de calabaza cocida

3 ½ tazas de caldo de pollo o agua

1 manzana grande

¼ taza de miel o jarabe de arce/jarabe para panqueques

1 taza de crema o "half-n-half"

Canela, sal y pimienta al gusto

Guarnición opcional: manzana cortada, semillas de calabaza tostadas

Instrucciones para cocinar:

- Corte la calabaza a la mitad o en cuartos y póngalas boca abajo en una cazuela con suficiente agua para cubrir hasta ½ pulgada
- Corte la manzana en cuartos y póngalas alrededor de la calabaza
- Hornee a 350 grados hasta que se suavice la calabaza

Appalachian Sustainable Agriculture Project

- Quite la cascara de la calabaza y mida 3 ½ tazas
- Vierta las 3 ½ tazas de calabaza con la manzana y miel o jarabe en una batidora y mezcle bien
- Añada las especias al gusto mientras se caliente la sopa al fuego bajo
- Añada la crema a la sopa antes de servir