

# Pumpkin Soup



## Ingredients

- 1 tablespoon butter
  - 1/2 small onion, finely chopped
  - 1 (15 oz.) can solid packed pumpkin\*
  - 2 cups water
  - 1/2 cup milk
  - 1 tablespoon maple syrup
  - 1/4 teaspoon salt
  - freshly ground pepper to taste
- \*use 100% pumpkin; pumpkin pie mixes contain sugar

## Directions

1. Melt butter in a large saucepan over medium heat; add onion and cook, stirring often until very soft, about 8 minutes. Do not burn.
2. Add pumpkin, water, milk, syrup, salt and pepper; bring to a boil.
3. Reduce heat and simmer for 10 minutes, whisking often.
4. Let cool and then cover and chill. Bring to a simmer before serving.

# Sopa de Calabaza



## Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 de cebolla pequeña, finamente picada
- 1 (15 oz.) de calabaza sólida\*
- 2 tazas de agua
- 1.2 tazas de leche
- 1 cucharadas de jarabe de arce
- sal sal de té
- frescillofruta al gusto

\*usar 100% calabaza; mezclas de pastel de calabaza contienen azúcar

## Instrucciones

1. Derretir la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio; agregue la cebolla y cocine, revolviendo a menudo hasta que esté muy suave, por unos 8 minutos. No te quemes.
2. Añadir calabaza, agua, leche, jarabe, sal y pimienta; llevar a ebullición.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, batiendo con frecuencia.
4. Dejar enfriar y luego cubrir y enfriar. Cocine a fuego lento antes de servir.