



# Carrot Ginger Creamy Soup

**PREP TIME:** 15 mins | **COOK TIME:** 15 mins | **SERVES:** 4 portions

## Ingredients

- 1 medium onion
- 5 large carrots
- 2 celery stalks
- 3 garlic cloves, minced
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon Italian herb mix or dry oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 tablespoon grated ginger
- 4 cups vegetable broth

## Instructions:

Wash all vegetables under running cold water. Peel and cut onion and carrots into bite sized pieces. Cut celery into bitesize pieces.

In large saucepan or pot over medium heat add olive oil, onions, garlic, celery, dry herbs, salt and pepper and sauté for about 1 minute.

Add carrots and ginger and mix well. Add vegetable broth and let simmer for 15 to 20 minutes until carrots are soft.

Carefully add all contents to a blender, cover and blend until smooth. Add water or broth to adjust consistency as desired.

Tip: To increase calories you can add olive oil, cream or whole milk to taste.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



# Sopa Cremosa de Zanahoria con Jengibre

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 15 mins | Porciones: 4

## Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 5 zanahorias grandes
- 2 tallos de apio
- 3 dientes de ajo, picaditos
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cucharadita mezcla de hierbas italianas o orégano seco
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra molida
- 1 cucharada jengibre rallado
- 4 tazas caldo de vegetales

## Instructions:

Lava todos los vegetales bajo agua fría. Pela y corta la cebolla y zanahorias en pedazos pequeños. Corta el apio en pedazos pequeños.

En una olla grande a fuego medio agrega el aceite de oliva, cebolla, ajo, apio, hierbas secas, sal y pimienta y saltea por 1 minute.

Agrega las zanahorias y jengibre y mezcla bien. Añade el caldo de vegetales y cocina a fuego medio/lento por 15 a 20 minutos hasta que las zanahorias estén suaves.

Con mucho cuidado vierte los vegetales cocidos con el caldo caliente a una licuadora y licua hasta que todo el contenido este suave. Agrega agua o mas caldo para ajustar la consistencia a tu gusto..

Tip: Para agregar mas calorías añade aceite de oliva, crema o leche entera a gusto.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



# Quick Chicken Soup

**PREP TIME:** 15 mins | **COOK TIME:** 15 mins | **SERVES:** 4 portions

## Ingredients

- 1 boneless skinless chicken breast cut into cubes
- 1 teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- Ground black pepper to taste
- 1 medium onion, chopped
- 3 garlic cloves minced
- 1 teaspoon oregano
- 2 celery stalks chopped
- 2 carrots, chopped
- 1 tablespoon grated ginger
- 2 medium potatoes, cut into bite sized pieces (can also use baby potatoes about ½ pound)
- 6 cups chicken broth
- Lemon wedges to serve

## Instructions:

Season chicken breast with garlic powder, salt and pepper.

In a large pot over high heat add chicken breast and let cook for 1 minute on each side. Until golden brown.

Add onion, garlic and oregano and sauté for 1 minute. Add celery, carrots, ginger and potatoes and mix well.

Add chicken broth and simmer for 15 minutes until potatoes are soft.

Serve with lemon wedges.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



# Sopa de Pollo Rápida

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 15 mins | Porciones: 4

## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sin piel ni hueso cortada en cubos
- 1 cucharadita polvo de ajo
- ¼ cucharadita sal
- Pimienta negra molida a gusto
- 1 cebolla mediana, picadita
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 cucharadita orégano seco
- 2 tallos apio, cortado en trozos
- 2 zanahorias, cortadas en trozos
- 1 cucharada jengibre rallado
- 2 papas medianas cortadas en trozos (se puede sustituir por ½ libra papas tiernas),
- 6 tazas caldo de pollo
- Limón cortado en rodajas para servir

## Instrucciones:

Sazona el pollo con polvo de ajo, sal y pimienta.

En una olla grande a fuego alto agrega los trozos de pollo y cocina por un minuto a cada lado. Hasta que se ve doradito.

Agrega la cebolla, ajo y orégano y saltea por un minuto. Añade el apio, zanahorias, jengibre y papas y mezcla bien.

Agrega el caldo de pollo y cocina a fuego medio/alto por 15 minutos hasta que las papas estén suaves.

Sirve con rodajas de limón.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center