



RECETARIO SPEANUT

SOPA-DE-CACAHUATE-Y-CAMOTE

SOPA DE CACAHUATE Y CAMOTE

La sopa de África Occidental que abraza

MEDIDAS

45' **6** **15'** **30'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 2 pza camotes medianos en cubos
- ½ taza Speanut Light
- 400 g jitomate triturado
- 1 pza cebolla picada
- 3 dientes ajo picado
- 1 cda jengibre rallado
- 1 cdita comino
- 5 tazas caldo de verduras
- 2 tazas espinaca
- 1 cda aceite
- 1 pza chile habanero entero

POR PORCIÓN

296 **10g** **14g** **36g** **7g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Sofríe la cebolla en el aceite hasta que transparente, unos 6 minutos.
- 02 Agrega el ajo, el jengibre y el comino. Un minuto más, hasta que huela.
- 03 Incorpora el jitomate y cocina 5 minutos para que pierda la acidez.
- 04 Añade el camote, el caldo y el habanero entero sin picar.
- 05 Hierve suave 20 minutos, hasta que el camote se deshaga al presionarlo.
- 06 Retira el habanero. Disuelve la Speanut Light en una taza del caldo caliente y regrésala a la olla.
- 07 Agrega la espinaca, cocina 2 minutos y sirve.

Media taza de Light sustituye a la crema y a la mantequilla que llevaría una sopa cremosa de este tipo, y además suma 10 g de proteína por plato.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/sopa-de-cacahuate-y-camote

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-17 · SENEGALESA · FACIL

ESCANEAR

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El habanero entero da aroma sin picar. Si lo quieres picante, pícalo antes de echarlo.
- 02 Disolver la crema aparte evita los grumos. Echarla directo a la olla los garantiza.
- 03 Con arroz blanco al lado se vuelve plato fuerte.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede hacer vegana?

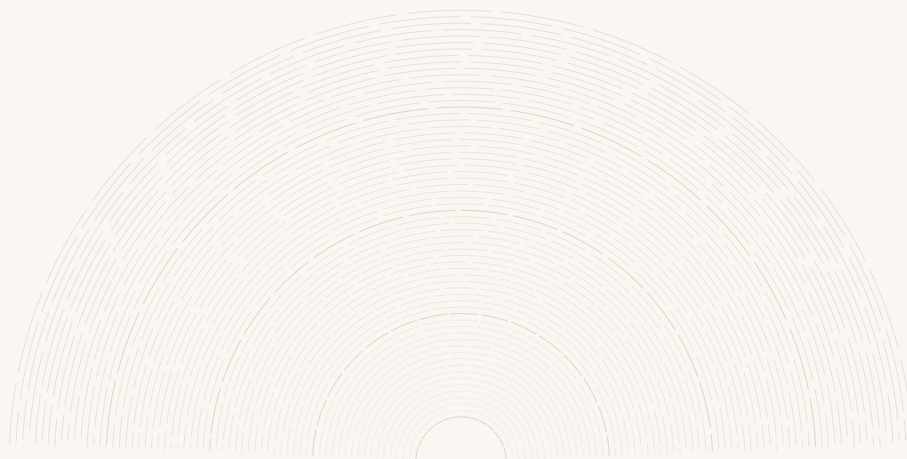
Ya lo es, si usas caldo de verduras. No lleva ningún producto animal.

¿Y si no hay camote?

Calabaza de castilla funciona igual y queda casi idéntica.

¿Se congela?

Sí, pero sin la espinaca. Agrégala al recalentar.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

