



Sopa de brócoli y queso

Rinde: 4 a 5 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de harina común
- 4 tazas de brócoli congelado cortado
- 3 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de leche
- 4 onzas de queso rallado (1 taza de queso rallado)

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 Cup (293g)
Amount Per Serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	18%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 225mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 203mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Reunir, rallar, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos hasta que esté tierna y transparente.
3. Agregar la harina y cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
4. Agregar el brócoli, el agua, el cubo de caldo, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Seguir cocinando a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Revolver ocasionalmente para que la sopa no se peque.
5. Retirar del fuego, agregar la leche y el queso, y revolver hasta que se derrita el queso.
6. Volver a colocar la cacerola a fuego lento y cocinar 2 o 3 minutos hasta que la sopa esté bien caliente. Servir inmediatamente.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nota: Esta sopa se puede congelar. Para volver a consumir, descongelar en el refrigerador durante la noche y volver a calentar.

¡Sea creativo! Agregue otros vegetales como chícharos o maíz congelados o zanahoria rallada en el paso #4.