

SOPA DE BRÓCOLI Y QUESO



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:
30 minutos

RINDE:
5 porciones
(1 taza por porción)

INGREDIENTES:

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

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 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.

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size	1 Cup (372g)
Amount Per Serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 17g	22%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	22%
Vitamin D 0.5mcg	2%
Calcium 251mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 306mg	6%

*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.

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material está basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU., EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.