



Sopa de Brócoli y Queso

Rinde: 5 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de harina común
- 4 tazas de brócoli cortado
- 3 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- 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)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Reúna, ralle, pique y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine durante 2 minutos hasta que esté tierna y transparente.
4. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Agregue el brócoli, el agua, el cubo de caldo, la pimienta y el ajo en polvo. Siga cocinando a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Revuelva ocasionalmente para que la sopa no se pega.
6. Retire del fuego, agregue la leche y el queso, y revuelva hasta que se derrita el queso.
7. Vuelva a colocar la cacerola a fuego lento y cocine 2 o 3 minutos hasta que la sopa esté bien caliente. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nota: Esta sopa se puede congelar. Para volver a consumir, descongele en el refrigerador durante la noche y vuelva 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
<small>% Daily Value*</small>	
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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

