

Sopa de Brócoli y Queso Cheddar

Calientita, cremosa, llena de queso y verduras, esta sopa es perfecta para el almuerzo o la cena en cualquier época del año.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: foodhero.org/recipes

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 ½ cucharadita de margarina o mantequilla
- 2 tazas de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 2 tazas de brócoli picado (fresco o congelado)
- 1 taza de leche descremada o al 1%
- ¼ taza de harina
- ½ taza de queso cheddar rallado (2 oz)
- ⅓ cucharadita de pimienta

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla mediana a fuego medio-alto, sofría la cebolla y la zanahoria en margarina o mantequilla hasta que la cebolla comience a dorarse. Agregue el caldo y el brócoli. Cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, de 5 a 7 minutos.
3. En un tazón mediano, revuelva lentamente la leche con la harina hasta que quede una mezcla uniforme. Incorpore la mezcla de leche a la sopa. Llévela a ebullición y siga revolviendo hasta que espese un poco, por 3 a 5 minutos.
4. Agregue el queso y la pimienta. Caliente a fuego lento hasta que el queso se derrita. Sirva caliente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa Total:	7 g
Grasa Saturada:	3 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos Totales:	19 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	10 g

Utensilios Necesarios

- Olla mediana
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Pelador de verduras
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchara de madera

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.63

Costo promedio/porción: \$3.66

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Zanahoria, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Caldo bajo en sodio



Añadir 1 al carrito
Brócoli, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Leche al 1%, 1/2 galón



Añadir 1 al carrito
Harina



Añadir 1 al carrito
Queso Cheddar

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina

- Puede espesar la sopa con 2 cucharadas de maicena en lugar de harina.
- ¿No tiene brócoli? Pruebe con otra verdura, como espárragos, coliflor o ejotes.
- Intente agregar pollo cocido o enlatado para obtener más proteínas.

Recetas Similares

- Vegetales Asados al Horno
- Macarrones con Queso y Brócoli
- Quesadilla de Frijoles Negros y Verduras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.