



Sopa de papa y brócoli

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 40 minutos.

Equipamiento:

Cacerola grande
Tabla para cortar
Tazón grande
Licuadora

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 tazas de caldo reducido en sodio (de verduras o de pollo)
1 1/4 lb de papas blancas, peladas y cortadas en cubos del tamaño de un bocado
2 tallos de apio, cortados
1 cebolla mediana, picada
1 zanahoria pequeña, pelada y cortada
2 tazas de floretes de brócoli, 1 taza cortada en trozos del tamaño de un bocado, 1 taza cortada en trozos muy pequeños
2 tazas de leche con bajo contenido de grasa
1/2 cucharadita de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate
1 taza de queso cheddar intenso, rallado

Información nutricional:

Calorías 190
Grasas totales 3 g
Sodio 280 mg
Carbohidratos totales 29 g
Proteína 11 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. En una cacerola grande, caliente el caldo a fuego medio-alto hasta que hierva.
3. Mientras el caldo se calienta, corte las verduras. Agregue las papas, el apio, la cebolla, la zanahoria y 1 taza de floretes de brócoli del tamaño de un bocado al caldo.
4. Caliente la sopa hasta que hierva, baje el fuego, tape la cacerola y cocine a fuego lento por 20 minutos. Retire la sartén del fuego.
5. Deje enfriar ligeramente; en pequeñas tandas, transfiera la sopa a una licuadora y procese hasta obtener una textura homogénea. Transfiera la sopa licuada a un tazón. Repita el proceso hasta licuar toda la sopa.
6. Vuelva a transferir la sopa a la cacerola e incorpore la leche, el condimento italiano, 1 taza de brócoli finamente cortado y el queso y cocine a fuego medio por 10 a 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente.