

Sopa de Brécol y Papa

Rinde 4 porciones

Ingredientes

4 cucharadas	brécol picado
1	cebolla pequeña picada
4 tazas	caldo de pollo o caldo de verduras bajo en sodio
1 taza	leche evaporada sin grasa
1 taza	pure de papas instantáneo preparado en agua
1/4 taza	queso rallado, cheddar o Americano

Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Combine el brécol, cebolla, y caldo en una sartén grande.
3. Caliente hasta hervir.
4. Reduzca el fuego. Cubra y hierva a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras ablanden.
5. Agregue la leche. Léntamente añada las papas agitando lentamente.
6. Cocine agitando constantemente hasta que la sopa espese y comiencen a salir burbujas.
7. Sazone con sal y pimienta; añada un poco más de leche o agua si la sopa espesa demasiado.
8. Sirva con un cucharón en tazones individuales.
9. Espolvoree 1 cucharada de queso sobre cada tazón.

Precio

Por receta: \$7.86

Por servido: \$1.96

Fuente

Arizona Nutrition Network, Don't Play With Your Food: Fall and Winter Cookbook

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (489g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 200	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 400mg	17%
Carbhidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 10g	
Proteínas 15g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 140%
Calcio 30%	Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	