

Sopa Abundante de Brócoli

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 cebolla mediana (picado fino)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tallo de apio picado
- 1 papa mediana pelada y cortada en cuartos
- 6 tazas de ramilletes y tallos de brócoli
- 4 a 6 tazas de caldo de verduras con contenido bajo de sodio
- ¼ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Caliente un caldero sobre fuego medio. Agregue el aceite, la cebolla, el ajo y el apio. Cocine hasta que el apio y la cebolla se ablanden, durante 10 minutos aproximadamente.
2. Agregue la papa y revuelva para mezclar. Agregue el brócoli y el caldo de verduras. Lleve a ebullición, luego reduzca la temperatura, cubra el caldero y cocine a fuego lento durante 8 minutos aproximadamente, hasta que el brócoli quede tierno. Condimente con sal.
3. En tandas, prepare la sopa. Regrese la sopa al caldero y vuelva a calentarla.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 2 cups

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 108mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 508mg 10%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families