

Sopa de Brócoli

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 libra de brócoli picado
- 1 papa mediana picada
- 1 cuarto de caldo de verduras con contenido bajo de sodio
- 1 cucharadita de hojas de tomillo frescas
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida

INDICACIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande, y saltee la cebolla y el ajo hasta que queden tiernos. Mezcle el brócoli, la papa y el caldo de verduras. Lleve a hervor, reduzca la temperatura y cueza lento durante 15 minutos, hasta que las verduras queden tiernas.
2. Con una batidora de mano o una licuadora, pise la mezcla hasta que quede uniforme. Regrese a la sartén y vuelva a calentar. Condimente con tomillo, sal y pimienta.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%
<small>*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.</small>	

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families