

Sopa de Coliflor

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 3 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cabeza de coliflor (picado grueso)
- 3 1/3 tazas de caldo de verduras con contenido bajo de sodio
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 taza de leche con 1 % de grasa
- ¼ taza de perejil o cebollín picado

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, saltee la cebolla, el apio y el ajo en aceite de oliva a temperatura media, hasta que las cebollas queden transparentes (no doradas).
2. Agregue la coliflor y el caldo de verduras, y lleve a hervor. A continuación, disminuya la temperatura y cueza a fuego lento, cubierto, hasta que la coliflor quede tierna (durante 20 minutos aproximadamente).
3. En una procesadora o licuadora, pise en grupos; regrese al recipiente; condimente con sal y pimienta; y luego vierta la leche hasta lograr la consistencia deseada.
4. Decore con cebollín o perejil.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 457mg	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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families