



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Sopa de brócoli y queso

Rinde: 5 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de harina común
- 4 tazas de brócoli cortado
- 3 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de leche
- 4 onzas de queso rallado (1 taza de queso rallado)

### Preparación

1. Reunir, rallar, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos hasta que esté tierna y transparente.
3. Agregar la harina y cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
4. Agregar el brócoli, el agua, el cubo de caldo, la pimienta y el ajo en polvo. Seguir cocinando a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Revolver ocasionalmente para que la sopa no se peque.
5. Retirar del fuego, agregar la leche y el queso, y revolver hasta que se derrita el queso.
6. Volver a colocar la cacerola a fuego lento y cocinar 2 o 3 minutos hasta que la sopa esté bien caliente. Servir inmediatamente.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**Nota:** Esta sopa se puede congelar. Para volver a consumir, descongelar en el refrigerador durante la noche y volver a calentar.

**¡Sea creativo!** Agregue otros vegetales como chícharos o maíz congelados o zanahoria rallada en el paso #4.

<b>Nutrition Facts</b>	
5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (372g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 17g	<b>22%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	<b>22%</b>
Vitamin D 0.5mcg	2%
Calcium 251mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 306mg	6%

\*The % Daily Value (DV) 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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Fortaleza sus huesos*