# Sopa de brócoli

**Chef Alicia McCabe • Boston, Mass.**

8 porciones, 1½ tazas por porción

## Ingredientes

1 cebolla grande
1 papa mediana
1 zanahoria mediana
1 tallo de apio
3 coronas de brócoli
1½ cucharaditas de aceite de canola
1 hoja de laurel
2 tazas de leche descremada
1 lata de caldo de pollo bajo en sodio (14½ onzas)
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida

## Materiales especiales

Licuadora
Trapo de cocina

## Información Nutricional

Tamaño por porción 1 1/2 taza (182g)
Porciones por receta 8

| Cantidad por porción | |
|---|---|
| **Calorías** 60 | Calorías de grasa 10 |
| | Valor % diario* |
| **Grasa total** 1g | 2% |
| Grasa saturada 0g | 0% |
| Grasa trans 0g | |
| **Colesterol** 0mg | 0% |
| **Sodio** 470mg | 20% |
| **Carbohidratos totales** 10g | 3% |
| Fibra dietética 1g | 4% |
| Azúcares 5g | |
| **Proteína** 4g | |
| Vitamina A 30% • | Vitamina C 25% |
| Calcio 10% • | Hierro 2% |

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Instrucciones

1. Enjuague y pele la cebolla, papa y zanahoria. Enjuague el apio.
2. Pique el apio y la cebolla. Rebane la papa y la zanahoria en rebanadas delgadas.
3. Enjuague el brócoli. Corte la flor del brócoli y sepárela del tallo.
4. Rebane finamente el tallo del brócoli.
5. Caliente una olla grande sobre fuego medio-alto y agregue el aceite de canola. Agregue el apio y la cebolla y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 4 minutos.
6. Agregue la papa, la zanahoria, los tallos de brócoli, la hoja de laurel, la leche y el caldo. Ponga todo a hervir.
7. Baje el fuego y cocine a fuego lento aproximadamente durante 15 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
8. Quite y deseche la hoja de laurel. Si lo desea, licue parte o toda la sopa en una licuadora.
9. Regrese la sopa licuada a la olla.
10. Agregue la flor del brócoli, sal y pimienta y cocine a fuego lento aproximadamente de 5 a 7 minutos hasta que el brócoli esté tierno.

## Sugerencias del chef

- Pruebe con coliflor en vez de usar brócoli.
- Si lo desea sirva el platillo sobre arroz o pasta.
- Si lo desea corone la sopa con queso cheddar o con crema baja en grasa.
- ¡Licue la sopa caliente con cuidado! Sólo llene la licuadora a la mitad y licue en partes. Si la tapa de su licuadora tiene un tapón removible, quite el pequeño tapón y luego cubra la tapa en su totalidad con un trapo de cocina para licuar con seguridad. Esto permitirá que se libere el vapor caliente.


©2011 Share Our Strength, www.strength.org