MyPantry

блюдо содержит фрукты и овощи

Картофельный суп с брокколи

(5 порций)

Ингредиенты:

- 4 чашки нарезанной капусты брокколи (свежей или мороженной)
- 2 чашки куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия*
- 1 чашка 1%-ного молока (ультрапастеризованного — UHT)*
- 1 чашка порошкового картофельного пюре*
- 1 чашка воды
- 1 чайная ложка (не обязательно)
- Соль и перец по вкусу
- ¼ чашки измельченного сыра

Инструкции:

1. Доведите 1 чашку воды до кипения. Добавьте 1 чашку порошкового картофельного пюре. Мешайте до густой консистенции. Отставьте.
2. Поместите брокколи, лук и бульон в большую кастрюлю. Доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь. Накройте крышкой и варите на медленном огне примерно 10 минут, или пока овощи не станут мягкими.
4. Добавьте в суп молоко и укроп. Медленно замешайте картофель.
5. Готовьте, постоянно помешивая, пока не появятся пузыри и блюдо не загустеет.
6. Если суп загустеет слишком сильно, добавьте немного молока или воды.
7. Добавьте соль и перец по вкусу.
8. Разлейте по мискам и посыпьте 1 столовой ложкой сыра.

** Продукты, которые обычно есть в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания*

MyPantry

блюдо содержит фрукты и овощи

Картофельный суп с брокколи

(5 порций)

Данные о пищевой ценности:

1 порция

калорий — 194; всего жиров — 5 г;
насыщенных жиров — 2 г;
холестерина — 10 мг; натрия — 310 мг;
углеводов — 26 г; пищевой клетчатки — 3 г;
всего сахаров — 10 г; белков — 15 г;
витамина D — 1 мкг; железа — 2 %;
кальция — 307 мг; калия — 921 мг

Группы продуктов питания MyPlate:

V 1 1/2 чашки овощей

D 3/4 чашки молочных продуктов

Рецепт адаптирован из публикации «What's Cooking USDA Mixing Bowl».

WSDA Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

Публикация этого материала финансируется Программой дополнительного питания (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) министерства USDA. Организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 690 (N/6/18)
Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?
Пожалуйста, позвоните в приемную департамента WSDA по номеру 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.