



My Pantry

incluye frutas
y vegetales

Sopa de brócoli y patata

(5 porciones)

Ingredientes:

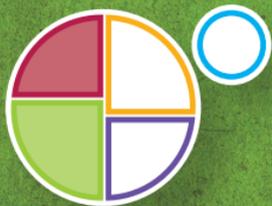
- 4 tazas de brócoli cortado (fresco o congelado)
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio*
- 1 taza de leche descremada al 1% ultrapasteurizada (Ultra High Temperature, UHT)*
- 1 taza de patatas deshidratadas*
- 1 taza de agua
- 1 cdta. de eneldo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de queso rayado

Preparación:

1. Hierva 1 taza de agua. Agregue 1 taza de patatas deshidratadas. Bata hasta que la mezcla espese. Reserve.
2. Coloque en una olla grande el brócoli, la cebolla y el caldo. Déjelo hervir.
3. Baje el fuego. Tape la olla y cocine a fuego lento por 10 minutos aproximadamente o hasta que los vegetales hayan ablandado.
4. Añada la leche y el eneldo a la sopa. Luego, incorpore lentamente las patatas.
5. Cocine revolviendo constantemente hasta que se produzcan burbujas y espese la sopa.
6. Si la sopa espesa demasiado, agregue pequeñas cantidades de leche o agua.
7. Añada sal y pimienta al gusto.
8. Sirva en tazones y coloque 1 cdta. de queso encima.



*Artículos que se encuentran comúnmente en la despensa



MyPantry

incluye frutas
y vegetales

Sopa de brócoli y patata

(5 porciones)

Descripción nutricional:

1 porción

Calorías: 194; grasas totales: 5 g;
grasa saturadas: 2 g; colesterol:
10 mg; sodio: 310 mg; carbohidratos:
26 g; fibra dietética: 3 g; azúcares
totales: 10 g; proteínas: 15 g; vitamina
D: 1 mcg; hierro: 2%; calcio: 307 mg y
potasio: 921 mg

Grupos alimenticios MyPlate:

-  1 taza y 1/2 de vegetales
-  3/4 de taza de lácteos

*Receta adaptada de What's Cooking
USDA Mixing Bowl.*



Washington
State Department of
Agriculture



El Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria
(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del
USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad
de oportunidades.

AGR Pub 690 (N/6/18)

¿Necesita esta publicación en otro formato?

Llame al recepcionista del Departamento de Agricultura del Estado de Washington
(Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio
de TTY al 800-833-6388.