

Dairy Makes Sense



La leche baja en grasa
ayuda a mantener los
huesos y dientes fuertes.

dairymakessense.com



Sopa de papa con brócoli y queso

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla cortada en cubitos
- ½ taza de harina común
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio sin grasa
- 4 tazas de leche descremada
- 1 paquete (16 onzas) de brócoli picado congelado
- 3 tazas de papas peladas y cortadas en cubitos
- 1½ tazas de queso Cheddar bajo en grasa rallado
- 1 cucharada de salsa inglesa

Preparación:

1. Agrega aceite vegetal en una olla grande y calienta a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté blanda durante unos 5 a 10 minutos.
3. Agrega la harina y bate hasta mezclar.
4. Gradualmente, agrega el caldo y calienta hasta que espese un poco durante unos 10 a 15 minutos. Continúa revolviendo.
5. Agrega la leche, el brócoli y las papas. Cocina a fuego medio bajo durante 30 minutos. Revuelve con frecuencia.
6. Agrega el queso y la salsa inglesa y revuelve hasta que se derrita el queso.

Información nutricional por porción: Calorías: 230 Grasa total: 8 g
Grasa Saturada: 2.5 g Colesterol: 15 mg Sodio: 480 mg Carbohidratos: 28 g
Fibra dietaria: 3 g Proteína: 13 g Calcio: 40 % del valor diario

This recipe card is printed with permission by the Midwest Dairy Council.

Missouri Department of Health and Senior Services • 573-751-6204 • health.mo.gov/wic
An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.
USDA is an equal opportunity provider and employer.

