

## Sopa de crema de brócoli

Rinde: 4 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

### Ingredientes

- 1 paquete de 10 onzas de brócoli picado
- 1 lata de 8 onzas de zanahorias o verdura mixtas, escurridas
- 1 lata de 10 onzas de sopa de crema de champiñones
- 1 lata (de sopa) de leche
- ¼ a ½ taza de queso *cheddar* rallado

### Preparación

1. En una olla, prepare el brócoli de acuerdo a las instrucciones. Escúrralo.
2. Agregue las zanahorias, la crema de champiñones y una lata de leche al brócoli. Caliente a fuego lento mientras que revuelve hasta que empiece a hervir y las verduras estén bien cocidas. Agregue el queso revolviendo hasta que se derrita.
3. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre.

#### *¡Sea creativa!*

- Use 2 tazas de brócoli fresco en lugar del congelado.
- Use una taza de zanahorias o verduras frescas en lugar de las enlatadas.

### Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (297g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 190	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>14%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 520mg	<b>22%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 11g	

*Coma bien: ¡Varíe las verduras!*



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación  
La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.