



## 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. 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.

*Coma bien: ¡Varíe las verduras!*

<b>Nutrition Facts</b>	
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	