

## Sopa de Brócoli y Papa

Ración: 4

### Ingredients:

- 4 tazas de brócoli (picado)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 tazas de pollo o caldo de verduras, bajo en sodio
- 1 taza de leche evaporada, sin grasa
- 1 taza de puré de papas, instantáneo (preparado con agua)
- Sal y pimienta (al gusto, opcionales)
- 1/4 taza de queso cheddar rallado (o queso americano)



### Directions:

1. Lavarse las manos.
2. Combinar el brócoli, la cebolla y el caldo en una sartén grande.
3. Poner a hervir.
4. Reducir el calor. Cubrir y cocinar a fuego lento por unos 10 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
5. Agregar la leche a la sopa. Agregar y revolver lentamente las papas.
6. Cocinar, revolviendo constantemente, hasta que burbujee y espese.
7. Sazonar con sal y pimienta; mezclar un poco más de leche o agua si la sopa comienza a quedar demasiado espesa.
8. Servir con un cucharón en tazones para sopa.
9. Espolvorear alrededor de 1 cucharada de queso sobre cada porción.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 180	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 770mg	33%
Carbohidrato Total 31g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 12g	
Proteínas 13g	
Vitamina D 6%	Potassium 10%
Calcio 25%	Hierro 6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Fuente: Red Nutricional de Arizona. No juegues con tu Comida: Libro de Cocina para Otoño e Invierno

K-STATE  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

## Sopa de Brócoli y Papa

Ración: 4

### Ingredients:

- 4 tazas de brócoli (picado)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 tazas de pollo o caldo de verduras, bajo en sodio
- 1 taza de leche evaporada, sin grasa
- 1 taza de puré de papas, instantáneo (preparado con agua)
- Sal y pimienta (al gusto, opcionales)
- 1/4 taza de queso cheddar rallado (o queso americano)



### Directions:

1. Lavarse las manos.
2. Combinar el brócoli, la cebolla y el caldo en una sartén grande.
3. Poner a hervir.
4. Reducir el calor. Cubrir y cocinar a fuego lento por unos 10 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
5. Agregar la leche a la sopa. Agregar y revolver lentamente las papas.
6. Cocinar, revolviendo constantemente, hasta que burbujee y espese.
7. Sazonar con sal y pimienta; mezclar un poco más de leche o agua si la sopa comienza a quedar demasiado espesa.
8. Servir con un cucharón en tazones para sopa.
9. Espolvorear alrededor de 1 cucharada de queso sobre cada porción.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 180	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 770mg	33%
Carbohidrato Total 31g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 12g	
Proteínas 13g	
Vitamina D 6%	Potassium 10%
Calcio 25%	Hierro 6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Fuente: Red Nutricional de Arizona. No juegues con tu Comida: Libro de Cocina para Otoño e Invierno

K-STATE  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.