






SOPA DE BRÓCOLI Y WALNUTS

¡La sopa de brócoli y walnuts es una poción mágica para estar saludable! Además de que te ayuda a alcanzar tus metas de vegetales al día, te provee calcio y fósforo para mantener tus huesos sanos. Puedes ver la receta original en <http://www.premascook.com/2013/02/creamy-broccoli-soup-with-walnuts-soup.html>

 10 minutos
 25 minutos
 7 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picadita
- 2 tazas de brócoli cortado en trocitos
- 2 1/2 tazas de field Day Organic Low Sodium Vegetable Broth
- 1 papa pequeña pelada y hervida
- 2 cucharadas de maicena
- 1 taza de leche reducida en grasa
- Sal y pimienta a gusto
- 1/4 taza de walnuts picaditas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una olla cómoda a fuego mediano.
- 2º Añade el aceite de oliva y saltea las cebollas por un minuto.
- 3º Añade el brócoli y saltea por 2 o 3 minutos.
- 4º Añade el caldo de vegetales y cocina por unos minutos hasta que el brócoli esté listo. No lo sobre cocines, remueve del fuego antes de que el brócoli cambie de color.
- 5º Transfiere la mezcla a una licuadora y añade los trocitos de papa.
- 6º Licúa hasta la consistencia de puré.
- 7º Disuelve la maicena en 1 taza de leche.
- 8º Transfiere la mezcla a la olla. Añade la mezcla de leche-maicena. Mezcla bien y caliéntalo hasta hervir.
- 9º Sirve caliente y disfrútalo con Walnuts picaditas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	106 kcal	5 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	129 mg	242 mg	10 %
H. CARBONO	7 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—