Crema de Brócoli con Yogur y Menta

Sirve:

5 raciones de 1 taza/252g cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
Whistling Tea Kettle
Valora: ★★★★★
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta ligera y deliciosa sopa se puede servir tibia o fría y es maravillosa como entrante o como una cena ligera. El toque de menta es el toque perfecto para esta sopa fresca de sabor que es muy baja en calorías y no tiene casi nada de grasa.

- 2 tazas de té verde (480 ml)
- 4 dientes de ajo, picados con Cono #1
- 1 puerro, cortado con Cone #4
- ¼ pimiento jalapeño, sin semillas y picado
- 2 tazas de caldo vegetal (480 ml)
- 3 tazas de brócoli (215 g)
- ¼ taza de leche de soja o de arroz (60 ml)
- ¾ taza de yogur light natural (180 g)
- 2 cucharadas colmadas de hojas frescas de menta, picadas (11 g)
- ½ cucharadita de sal (3 g)

¼ cucharadita de pimienta (0.5 g)

Preparación :

1. Pon el agua y el té en la tetera y hierve durante 5 minutos. Retira del fuego y deja reposar mientras realizas otras tareas.
2. Corta y ralla el puerro y el ajo con la Máquina Saladmaster directamente en el asador. Añade el pimiento y pon a fuego medio. Saltea hasta que el puerro se ablande.
3. Añade el té y el caldo al asador y remueve. Reduce el fuego a medio, bajo y cocina 10 minutos.
4. Enjuaga el brócoli, no lo seques, ponlo en la olla y tapa. Calienta a fuego medio, cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que esté tierno, aproximadamente 5 minutos. Escurre si es necesario y transfiere al asador.
5. Apaga el fuego. Añade la leche de soja, el yogur, la menta, la sal y la pimienta.
6. Pon la sopa en la batidora y bate está que quede cremosa. Puede que tengas que hacerlo por tandas.
7. Sirve templada o fría.

Consejos:

- Usa más pimiento jalapeño para un sabor más picante.

Información nutricional por ración

Calorías: 122
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 3mg
Sodio: 930mg
Carbohidratos: 20g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 4g
Proteína: 6g