

Puré de Brócoli y Queso



Prep:

10 minutos

Total:

40 minutos

Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

½ taza de
mantequilla

(114
g)

1 cebolla, cortada con Cono #2
1 paquete de 16 onzas (454g)

de brócoli congelado

4 latas de

14.5 onzas (430 ml) de caldo de pollo

1 libra de

queso Velveeta, a cuadraditos

(454

g)

2 tazas de

leche

(475

ml)

1 cucharada de

ajo en polvo

(8

g)

⅔ taza de
maicena

(85

g)

1 taza de

agua

(240

ml)

Preparación :

1. Pon la temperatura de la MP5 a 325°F/165°C. Añade mantequilla.
2. Cuando se derrita la mantequilla, añade la cebolla y cocina

hasta que estén suaves.

3. Añade el brócoli y cubre con el caldo de pollo. Cocina a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, unos 10 - 15 minutos.
4. Reduce la temperatura a 200 ° F/95 ° C. Añade los cuadraditos de queso. Remueve ocasionalmente la mezcla hasta que se derrita el queso. Añade la leche y el ajo en polvo.
5. En un bol pequeño, mezcla la maicena en el agua hasta que se disuelva. Añade a la sopa.
6. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que espese. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 260
Grasa Total: 16g
Grasa 10g
Saturada:
Colesterol: 44mg
Sodio: 1065mg
Carbohidratos: 16g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 11g