

Sopa Cremosa de Brócoli



Prep:

15 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

1 Qt./3 L Sauce Pan with Cover

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El brócoli es una verdura realmente milagrosa. Llena de vitamina C, fibra y clorofila. Es ideal en ensaladas marinadas, ligeramente cocido al vapor o en puré en sopas.

3 tallos de brócoli medianos (6 tazas)
3 tazas de
agua
(700
ml)
½ taza de
perejil fresco picado
(30
g)
½ cucharadita de
romero seco
(1
g)
1 cucharadita de
tomillo seco
(1
g)
½ - 1 cucharadita de
sal
(3 - 6
g)

pimienta molida al gusto

Salsa Blanca

3

cucharadas de aceite de oliva (45 ml) 3

cucharadas de harina de arroz integral (30 g) 2
(opcional)

tazas de leche de (475 ml) **Preparación :**
arroz

1. Pela los tallos de brócoli. Pica los tallos y los floretes en pedazos pequeños.
2. Pon el brócoli y el agua en la olla a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que esté tierno.
3. Con una espumadera, separa una taza de floretes de brócoli y reserva.
4. Pon el brócoli restante, el líquido, el perejil, el romero, el tomillo y la sal en la batidora (o utiliza una batidora de mano). Bate hasta que quede suave y vuelve a poner en la olla.
5. Añade los floretes de brócoli y la salsa blanca. Ajusta la sal si es necesario y añade pimienta al gusto.
6. Calienta suavemente (no hervir) y sirve de inmediato.

Salsa Blanca

1. Calienta el aceite de oliva en un cazo. Añade la harina y cocina a fuego lento durante diez minutos. Añade la leche de arroz removiendo constantemente hasta que espese. Esto es importante - si no la salsa quedará llena de grumos. Si eso sucede, bátela o cuélala con un tamiz.

Información nutricional por ración

Calorías: 82
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 266mg
Carbohidratos: 9g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 2g