

Sopa de Brócoli & Queso



Sirve:

8 raciones

Pieza:

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

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Pete Updike
Dealer Autorizado Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Adaptación de la receta original de Janet Potts, RD, LD

1 taza de
cebollas, cortadas con Cono #3
(160
g)

1 taza de
apio, cortado con Cono #3
(100
g)

32 onzas de
caldo de pollo, sin grasa
(950
ml)

10 onzas de
brócoli picado congelado, descongelado
(284
g)

$\frac{3}{4}$ cucharadita de
pimienta blanca molida
(1.5
g)

1 $\frac{1}{2}$ tazas de
patatas, cortadas con Cono #2
(225
g)

1 taza de
queso pasteurizado bajo en grasa
(224
g)

1 $\frac{1}{2}$ tazas de
leche semidesnatada
(350
ml)

Preparación :

Preparación:

1. Precalienta la MP5 a 250°C/120°C. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el apio. Saltea hasta que la cebolla quede transparente.
2. Añade el caldo de pollo, el brócoli y el pimiento. Remueve para mezclar y tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a 195°F/90°C y cocina 10 - 15 minutos o hasta que el brócoli esté tierno.
4. Añade las patatas y el queso. Remueve hasta que se derrita el queso.
5. Añade la leche y cocina hasta que se caliente.

Consejos:

- Puedes sustituir las patatas por 1 ½ taza de puré de patata instantáneo.
- También puedes cocinar la sopa en la 5 Qt./4.7 L.

Información nutricional por ración

Calorías: 118
Grasa Total: 4g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 14mg
Sodio: 922mg
Carbohidratos: 13g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 9g