

RECETAS

Sopa de brócoli y coliflor



Ingredientes (Rinde 4 porciones)

- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de coliflor picada
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en grasa y bajo en sodio
- 1 taza de leche descremada, dividida
- 1 cucharadita de maicena
- 1/4 de taza (aproximadamente 1 1/2 onzas) de jamón magro cocido y finamente picado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de queso suizo o cheddar rallado

Para un complemento saludable: agregue cebollitas verdes y picadas o un pimiento rojo picado (agregue en el paso 2).

Información nutricional por porción

70 calorías, 2 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 7 gr de proteína, 7 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 190 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. En una cacerola tapada, hierva a fuego lento el brócoli, la coliflor y la cebolla en el caldo de pollo hasta que estén blandos, unos 3 minutos. Retire del fuego.
3. Vierta la mitad de la mezcla y 1/2 taza de leche descremada en una licuadora. Mantenga presionada la tapadera licúe hasta que la mezcla quede suave.
4. Vuelva a poner la mezcla en una cacerola.
5. En un frasco con tapa ajustada, coloque 1/2 taza de leche descremada. Agregue la maicena y agite bien. Vierta la mezcla en la mezcla de sopa.
6. Agregue el jamón y la pimienta a la mezcla. Hierva a fuego medio por 5 minutos y mezcle de vez en cuando.
7. Combine con el queso y mezcle hasta que se derrita. Sirva caliente.

LA COLIFLOR

Cómo escoger: escoja una coliflor de color blanco cremoso con cogollos densos que no tengan manchas, un color marrón o partes húmedas. Huélala. Si la coliflor tiene un olor fuerte, ya ha pasado su momento de frescura máxima.

Cómo conservar: guarde la coliflor en una bolsa de plástico sellada con una toalla de papel para absorber el exceso de humedad. Las cabezas enteras se conservan en el refrigerador de 4 a 7 días. Los cogollos ya cortados se conservan por un máximo de 4 días.

¿Cuánto? 1 cabeza mediana pesa de 2 a 3 libras.