



Crema de brócoli con verduras

Nutrición, 29/09/2020



Esta deliciosa crema de brócoli tiene un toque diferente. Está repleta de golosinas saludables como ajo, tomate y espinacas.

Es una de esas recetas de sopa de queso y brócoli que no solo es muy fácil de hacer, sino que también está llena de cosas que son buenas para nosotros.

Ingredientes

1 cucharada de mantequilla 3 dientes de ajo picados 2 tallos de apio finamente picados 2 zanahorias finamente picadas 1

cebolla picada 3/4 de cucharadita de romero seco 2 tazas de caldo de pollo 2 papas cortadas en cubos pequeños 2 tomates picados 2 cucharadas de pasta de tomate 3 cucharadas de harina 3 tazas de leche 1 taza de brócoli picado 2 tazas de espinaca fresca picada sal y pimienta para probar Método:

Derrita la mantequilla a fuego medio en una olla grande. Cocine el ajo, el apio, las cebollas, las zanahorias y el romero hasta que las cebollas se ablanden (aproximadamente 5 minutos). Agrega el caldo y las papas. Llevar a hervir. Baje el fuego a medio y cocine con la tapa puesta durante unos 8 minutos para cocinar las papas, revolviendo con frecuencia.

Agregue los tomates y la pasta de tomate y revuelva para mezclar bien. Cocine, tapado, durante 5 minutos. Mezcle la harina con la leche y revuelva gradualmente en la olla (asegúrese de que el fuego esté a medio). Agrega el brócoli. Cocine por 5 minutos hasta que el brócoli esté listo. Agrega las espinacas y cocine hasta que se ablanden, revolviendo con frecuencia. Sazone con sal y pimienta al gusto. (Probablemente no necesite mucha sal si usa caldo preparado o caldo seco en cubos, así que pruébelo primero).

Variaciones:

Use leche baja en grasa para reducir el contenido de grasa de la receta.

Para una sopa de verduras con ajo y brócoli vegetariana, reemplace el caldo de pollo con una cantidad igual de caldo de verduras.

Reemplaza el romero con una cantidad igual de tomillo para darle un sabor diferente.

Use hojas tiernas de espinaca para una apariencia y un sabor más delicados.

Agregue queso cheddar rallado encima de la sopa cuando esté listo para servir para convertir esto en una receta de sopa de queso cheddar con brócoli.

Una ventaja adicional para los fanáticos de las recetas de sopas saludables es que esta receta usa leche en lugar de crema para crear ese sabor cremoso.

Por supuesto, puede usar crema y será rica y deliciosa, pero usar leche baja en grasa mantiene el contenido de grasa y las calorías bajas. Por esa razón, esta es una gran receta de sopa dietética.

Me encanta esta receta de sopa fácil por todas las verduras maravillosamente saludables que incluye. No es tu receta tradicional de sopa de brócoli, con mucha crema. Esta receta incluye una rica variedad de vegetales que aportan sus beneficios únicos para la salud para hacer de esta una comida muy saludable en un tazón.