

# Sopa de brócoli y queso

Esta sabrosa sopa de brócoli está repleta de vitaminas K y C que protegen dientes y encías. Con el calcio y sabor que aporta el queso, esta sopa es una opción saludable para el almuerzo o la cena.



## Ingredientes:

- ✓ 3 tazas de caldo de pollo o vegetales con bajo contenido de sodio
- ✓ 1 ¾ tazas de cogollos de brócoli (casi 8 onzas)
- ✓ 1 ½ taza de cebolla amarilla en cubos
- ✓ 3 zanahorias medianas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ✓ ¾ taza de mezcla de leche y crema
- ✓ 4 onzas de queso cheddar extra ácido en tiras
- ✓ Perejil fresco

## Instrucciones:

1. Pique el brócoli y las zanahorias. Corte la cebolla en cubos y pique los dientes de ajo.
2. Coloque el caldo en una sartén grande y lleve a hervor, agregando el brócoli, la cebolla, las zanahorias, la sal, la pimienta y el ajo.
3. Baje el fuego y cocine hasta que el brócoli esté tierno.
4. Retire la sopa del fuego y licúe los ingredientes con una batidora manual o vertiendo la sopa en tandas en una batidora o procesadora.
5. Una vez que esté completamente procesada, vuelva a colocar la sopa en la sartén. Agregue la mezcla de leche y crema y las dos onzas de queso mientras revuelve.
6. Para servir, espolvoree con perejil y el queso restante.

# Broccoli cheese soup

This tasty broccoli soup is packed with tooth- and gum-supporting vitamins K and C. With a boost of calcium and flavor from the added cheese, this soup makes a healthy choice for lunch or dinner.



## Ingredients:

- ✓ 3 cups low-sodium chicken or vegetable stock
- ✓ 1 ¾ cups broccoli florets (about 8 ounces)
- ✓ 1 ½ cup diced yellow onion
- ✓ 3 medium carrots
- ✦ ✓ 2 garlic cloves
- ✓ ½ teaspoon salt
- ✓ ¼ teaspoon ground black pepper
- ✦ ✓ ¾ cup half-and-half
- ✓ 4 ounces shredded extra-sharp cheddar cheese
- ✓ Fresh parsley

## Instructions:

1. Chop the broccoli florets and carrots. Dice the onion and mince the garlic cloves.
2. Pour the stock into a large saucepan and bring to a boil, adding the broccoli, onion, carrots, salt, pepper and garlic.
3. Reduce heat and cook until broccoli is tender.
4. Remove soup from heat and blend ingredients, either using a hand blender or by pouring batches of soup into a blender or food processor.
5. Once fully blended, return soup to saucepan. Stir in half-and-half and two ounces of cheese.
6. To serve, top with parsley and remaining cheese.