



# Sopa de brócoli y espinacas

Esta sopa obtiene su cremosidad del puré y es de un hermoso tono verde. Sus ingredientes principales son el brócoli y las espinacas, fuentes primarias de luteína y zeaxantina, antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de degeneración macular asociada a la edad (DMAE) o ralentizar su progresión. El brócoli también es fuente de vitamina C, mientras que las espinacas y las zanahorias aportan vitamina A, también beneficiosa para la salud ocular.

## Ingredientes: porción 4

- 1 ½ libras de brócoli
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, cortada en dados (1/4 de pulgada)
- 1 tallo de apio, cortado en dados (1/4 de pulgada)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande, cortada en dados (1/4 pulgada)
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco (o ½ cucharadita de tomillo seco)
- 5 tazas de caldo de pollo bajo en sal enlatado
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas envasadas
- 2 cucharaditas de ralladura de limón (de 1 limón)
- ½ taza de crema espesa (opcional)
- Crema agria o crème fraîche (opcional)

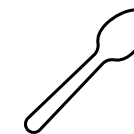
## Instrucciones:

1. Retirar los ramilletes de los tallos de brócoli y reservar. Pelar la piel exterior dura de los tallos y recortar los extremos fibrosos. Cortar los tallos longitudinalmente en rodajas de aproximadamente ½ pulgada de grosor y luego transversalmente en trozos de ½ pulgada.
2. Calentar la mantequilla y el aceite de oliva en una olla sopera a fuego medio-alto hasta que estén calientes. Añadir la cebolla, el apio y el ajo, bajar el fuego a medio-bajo y salpimentar. Cocer las verduras lentamente hasta que estén tiernas, unos 10 minutos. Mantener el fuego bajo para que las verduras se cocinen sin tomar color.
3. Añadir el tomillo y remover. Añadir los tallos de brócoli, las zanahorias cortadas en dados y el caldo de pollo y llevar a ebullición. Cocer, sin tapar, durante unos 3 minutos. Añadir los ramilletes y seguir cocinando hasta que estén muy tiernos, unos 5 minutos más cuando la mezcla vuelva a hervir.
4. Triturar con cuidado la sopa en una batidora en pequeñas tandas. Añadir un poco de las espinacas frescas y un poco de ralladura de limón a cada tanda a medida que se hace el puré. (La sopa puede hacerse hasta este punto, taparse y refrigerarse hasta un día o congelarse hasta un mes).
5. Cuando esté listo para servir, devuelva la sopa a la olla y vuelva a calentarla a fuego suave. Incorporar la crema. Pruebe y rectifique sazón con sal y pimienta negra recién molida. La sopa se puede servir con crutones y/o una cucharada de crema agria “sour cream”.

\*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Creamy Broccoli & Spinach Soup. <https://discoveryeye.org/creamy-broccoli-and-spinach-soup/>



# Broccoli and spinach soup



This soup gets its creaminess from pureeing and is a beautiful shade of green. Its main ingredients are broccoli and spinach; primary sources of lutein and zeaxanthin, anti-oxidants that may help reduce the risk of AMD (Age related macular degeneration) or slow its progression. Broccoli is also a source of vitamin C, while spinach and carrots provide vitamin A, also beneficial to eye health.

## Ingredients: serving size 4

- 1 ½ pounds broccoli
- 2 tablespoons unsalted butter
- 2 tablespoons olive oil
- 1 small onion, diced (1/4-inch)
- 1 stalk celery, diced (1/4-inch)
- 3 cloves garlic, minced
- 1 large carrot, diced (1/4-inch)
- Salt and freshly ground black pepper
- 2 teaspoons fresh thyme leaves (or ½ teaspoon dried)
- 5 cups canned low-salt chicken broth
- 2 cups packed fresh spinach leaves
- 2 teaspoons grated lemon zest (from 1 lemon)
- ½ cup heavy cream (optional)
- Sour cream or crème fraiche (optional)

## Instructions:

1. Remove the florets from the broccoli stems and set aside. Peel the tough outer skin from the stems and trim off the fibrous ends. Cut the stems lengthwise into slices about ½-inch thick and then crosswise into ½-inch pieces.
2. Heat the butter and olive oil in a soup pot over medium-high heat until hot. Add the onion, celery, and garlic, lower the heat to medium-low, and season with salt and pepper. Cook the vegetables slowly until tender, about 10 minutes. Keep the heat low so the vegetables cook without taking on color.
3. Add the thyme and stir. Add the broccoli stems, diced carrots, and chicken broth and bring to a boil. Cook, uncovered, for about 3 minutes. Add the florets and continue to cook until very tender, about 5 more minutes once the mixture comes back to a boil.
4. Carefully puree the soup in a blender in small batches. Add some of the fresh spinach and some of lemon zest to each batch as you puree it. (The soup can be made to this point, covered, and refrigerated for up to one day or frozen for up to one month.)
5. When ready to serve, return the soup to the pan and reheat over gentle heat. Stir in the cream. Taste and adjust the seasoning with salt and freshly ground black pepper. Soup can be served with croutons and/or a dollop of either sour cream or crème fraiche.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products.

If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Creamy Broccoli & Spinach Soup. <https://discoveryeye.org/creamy-broccoli-and-spinach-soup/>