

# Sopa de Brócoli Cremosa

El brócoli es muy rico en vitaminas y minerales, así como fitoquímicos. Los fitoquímicos son compuestos que se encuentran en las plantas que pueden ayudar a combatir enfermedades.

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 dientes ajo, picado
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita nuez moscada, molida
- 1/2 cucharadita pimentón dulce
- 1/2 cucharadita orégano
- 2 grandes papas, peladas y cortadas en cubos
- 1 cabeza brócoli, picado fino
- 1 1/2 tazas evaporó leche sin grasa (un 12 oz lata)

1. Fria las cebollas en aceite hasta que estén cristalizadas.
2. Agregue el ajo y cueza por otro minuto.
3. Agregue las especias y cueza por medio minuto hasta que sienta la fragancia.
4. Agregue las papas con suficiente agua, de modo que las cubra y póngalas a hervir. Reduzca el fuego y cueza, moviéndolas ocasionalmente.
5. Cuando las papas estén suaves agregue el brócoli y cueza hasta que esté suave o tierno pero que todavía se vea verde, de 3 a 5 minutos.
6. Mezcle el evaporó leche. Bata la mezcla con una batidora de mano o eléctrica, o con un procesador de comida hasta tener la consistencia deseada.

Sirve:	8
Tamaño de porción:	1 1/4 tazas
Calorías	170
Grasa total	4g
Grasa saturada	1g
Colesterol	1mg
Sodio	231mg
Fibra total	4g
Proteína	8g
Carbohidratos	28g
Potasio	815mg