

# Broccoli Potato Soup

Serves 4

## Equipment

- Saucepan
- Blender

## Ingredients

- 4 medium potatoes, peeled and chopped in 1-inch cubes
- 4 cups broccoli, chopped
- 1 small onion, chopped
- 4 cups low-sodium vegetable broth
- 1/4 cup low-fat cheddar cheese, shredded
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper, to taste

## Directions

1. Combine potatoes and broth in a large saucepan and bring to boil. Reduce heat, cover and simmer for 15 minutes or until potatoes are tender. Puree potatoes in broth with blender.
2. In the same saucepan, sauté onion and broccoli with oil until onion is translucent. Add potato mixture back, bring to a boil, reduce heat and simmer for 10 minutes or until broccoli is tender.
3. Season with salt and pepper. Sprinkle with 1 tablespoon of cheese per serving.
4. Enjoy!

## Nutrition Quick-Fact

Potatoes and broccoli are rich in vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

# Sopa de Brócoli y Papa

4 porciones

## Equipo

- Cacerola
- Licuadora

## Ingredientes

- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos de una pulgada
- 4 tazas de brócoli, cortados en trozos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/4 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Combine las papas y el caldo en una cacerola grande y hierva. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Mezcle las papas con el caldo en una licuadora.
2. En la misma cacerola, saltee la cebolla y el brócoli en el aceite hasta que la cebolla esté translúcida. Añada la mezcla de papa licuada, hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el brócoli esté tierno.
3. Sazone con sal y pimienta. Espolvoree 1 cucharada de queso a cada porción.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

El brócoli y las papas son buenas fuentes de vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas en la piel.