

Zuppa di broccoli e formaggio

Soluzioni deliziose!



Valori nutrizionali

Calorie:	119 per porzione
Proteine:	11g per porzione
Fibre alimentari:	2 g per porzione

Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 1/2 tazze di brodo di pollo senza grassi e a basso contenuto di sodio
- 6 Broccoli freschi tritati
- 1/8 di cucchiaino di noce moscata macinata
- 1 tazza di latte metà intero e metà parz. scremato
- 3 cucchiaini di farina
- 3 fette di formaggio cheddar a basso contenuto di grassi (a pezzi)

Oppure

- Broccoli congelati e tritati (scongelati)
- 1 carota media (tritata)
- 1 costa media di sedano (tritata)
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe

Oppure

- ½ tazza di formaggio Cheddar magro, saporito, tagliato a pezzettini

Preparazione

1. In una grande casseruola, unire il brodo, i broccoli, le carote, il sedano, il sale, il pepe e la noce moscata.
2. Portare a ebollizione a fuoco medio-alto.
3. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento, coperto, fino a quando le verdure sono tenere, da 6 a 8 minuti.
4. In una piccola ciotola, sbattere insieme metà del latte e la farina.
5. Aggiungere alla pentola e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il liquido si addensa, da 1 a 2 minuti.
6. Mescolare il formaggio. Togliere dal fuoco.
7. Mescolare fino a quando il formaggio si è sciolto.

Suggerimenti rapidi

- Uno dei modi migliori per riscaldare questa zuppa ed evitare che si bruci è quello di usare una doppia caldaia.
- Versare la zuppa nella pentola superiore del doppio bollitore e scaldarla su acqua bollente.
- Se non hai una doppia caldaia, puoi anche mettere una ciotola di acciaio inossidabile di medie dimensioni sopra una pentola di acqua bollente.
- In ogni caso, assicuratevi che l'acqua nella pentola inferiore non tocchi il contenitore superiore.