

Potato Broccoli Cheddar Soup

Makes 5 servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

2 tablespoons butter
½ onion, chopped
½ stalk celery, chopped
¼ cup flour
¼ teaspoon pepper
1 dash paprika
1 pinch salt

3 cups low-sodium chicken broth
2 cups skim milk
3 potatoes (skin on or off)
2 cups shredded cheddar cheese, low-fat if possible
2 ½ cups broccoli, chopped & steamed until tender, or frozen
2 cups cooked chicken, chopped or shredded (optional)



1. Melt butter in the bottom of a large soup pot.
2. Cook onion and celery in butter over medium heat.
3. Add flour, pepper, salt, and paprika and stir until smooth.
4. Add broth, milk, and potatoes. Keep stirring until the mixture boils and thickens.
5. Reduce heat, cover and simmer for 10-15 minutes or until potatoes are tender.
6. Stir in cheese and broccoli.
7. Cook over low heat until cheese is melted.
8. Add chicken, if using.

Nutrition information per serving: Calories 542, Carbohydrate 21g, Dietary Fiber 8g, Protein 19g, Total Fat 20g, Saturated Fat 15g, Fiber 5g, Sodium 427mg



Adapted from: eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Papa y Brócoli con Cheddar

Rinde 5 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
½ cebolla pequeña, picada
½ rama de apio, picado
¼ taza de harina
¼ cucharadita de pimienta
1 pizca de pimentón
1 pizca de sal

3 tazas de consomé de pollo bajo en sodio
2 tazas de leche descremada
3 papas picadas, con o sin la piel
2 tazas de queso cheddar rayado, bajo en grasa si posible
2 ½ tazas de brócoli picado, hecho al vapor o brócoli congelado
2 tazas de pollo cocinado, picado o molido (opcional)



1. Derrita la mantequilla en una olla grande para sopa.
2. Cocine la cebolla y el apio en la mantequilla a calor medio hasta que estén tiernos.
3. Agregue harina, pimienta, sal, y pimentón y revuelva hasta que se suavice.
4. Agregue consomé, leche, y papas. Continúe revolviendo hasta que la mezcla hierva y se espese.
5. Reduzca el calor, cubra y deje hervir por 10-15 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
6. Agregue revolviendo el queso y el brócoli.
7. Cocina a fuego bajo hasta que el queso se derrita.
8. Agregue el pollo, si lo está usando.

Información de nutrición: Calorías 542, Carbohidratos 21g, Fibra Dietética 8g, Proteína 19g, Grasa Total 20g, Grasa Saturada 15g, Fibra 5g, Sodio 427mg



Adapted from: eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.