

# BROCCOLI CHEDDAR SOUP



## Ingredients

- 2 tsp. olive oil
- 1 onion, chopped
- 1 carrot, peeled and chopped
- 1 celery rib, chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 20 oz. frozen broccoli florets
- 5 cups vegetable broth
- 1/2 cup canned evaporated nonfat milk
- 1 cup sharp cheddar cheese, shredded
- Salt and pepper

## Instructions

- Heat the olive oil over medium heat. Add the onion, carrot, celery, and garlic. Cook for 5 minutes until tender. Add the broccoli and broth. Bring to a simmer and cook for 10 minutes until broccoli is tender.
- Turn off the heat and stir in the milk and cheese. Stir continuously until cheese melts.
- Blend half of the soup and add it back to the pot. This creates a creamier consistency.
- Taste and season with salt and pepper. Serve immediately. If storing in the freezer, let cool completely before freezing.

# SOPA DE BRÓCOLI CON QUESO



## Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, pelada y picada
- 1 rama de apio, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 570 g de floretes de brócoli congelado (aprox. 20 oz)
- 5 tazas de caldo de verduras
- 1/2 taza de leche evaporada descremada
- 1 taza de queso cheddar fuerte, rallado
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

- Calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocina por 5 minutos hasta que estén tiernos. Añade el brócoli y el caldo. Lleva a hervor lento y cocina por 10 minutos hasta que el brócoli esté suave.
- Apaga el fuego y agrega la leche y el queso. Revuelve constantemente hasta que el queso se derrita.
- Licúa la mitad de la sopa y regresa la mezcla a la olla. Esto hará que la sopa quede más cremosa.
- Prueba y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve de inmediato. Si la vas a congelar, deja que se enfríe completamente antes de ponerla en el congelador.