



## CALENDARIO DE COMIDA Y NUTRICION DEL 2013 RECETA DE ABRIL

# SOPA DE BROCOLI Y PAPA

- 4 tazas de brócoli picado, puede ser congelado
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetal bajo en sodio
- 1 taza de leche evaporada sin grasa
- 1 ½ tazas de papas majadas instantáneas preparadas con agua
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ taza de queso cheddar o Americano rallado



1. En una cacerola grande mezcle el el brócoli, la cebolla y el caldo.
2. Caliéntelo hasta que hierva.
3. Baje el fuego. Cúbralo y cocine a fuego lento por 10 minutos o hasta que los vegetales estén cocinados.
4. Échele leche a la sopa. Lentamente añada las papas.
5. Cocine y mueva hasta que espesen.
6. Sazone con sal y pimienta; añada un poco más de leche o agua si la sopa comienza a ponerse muy espesa.
7. Sírvalo en tazones para comer sopa.
8. Polvoree 1 cucharada de queso encima de cada porción.

### HACE 4 PORCIONES

Tamaño de la Porción: ¼ de receta

Costo Por Receta: \$4.34

Costo Por Porción: \$1.09

FUENTE: USDA Recipe Finder

### DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

200 calorías; 6 g total de grasa; 2 g grasa saturada; 0 g grasa trans; 10mg de colesterol; 350 mg de sodio; 25 g de carbohidratos; 2g de fibra; 15 g de proteína; 15% Valor Diario de Vitamina A; 110% Valor Diario de Vitamina C; 30% Valor Diario de Calcio; 8% Valor Diario de Hierro

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) prohíbe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado de los padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, repesalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algun programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (número sin cargo de servicio a clientes), al (800) 877-8339 (llamada local o por medio del Servicio Federal de Relevé (Federal Relay Service), o al (866) 377-8642 (Servicio de Relevé). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Copyright © 2012 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

### INGREDIENTES

- Brócoli (4 tazas picadas)
- Una cebolla pequeña
- Caldo de pollo o vegetal bajo en sodio (4 tazas)
- Leche evaporada sin grasa (1 taza)
- Papas majadas instantáneas
- Queso cheddar o Americano rallado

### HAGALO UNA COMIDA

- Sopa de Brócoli y Papa
- Sándwich de queso a la plancha
- Uvas
- Leche baja en grasa

### CONSEJOS

1. Se puede preparar con anticipación y congelarse en tamaños de una porción.
2. El brócoli hace que este plato sea una gran fuente de vitamina A y C.
3. Coma más vegetales, frutas, granos enteros y leche o productos lácteos sin o 1% de grasa. Conviértalos en la base de sus comidas y meriendas (botanas).

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

