

Sopa de Papa

10 porciones

El grupo de Lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soya fortificada. Proporcionan calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una buena salud durante toda la vida.

- 2 tazas de agua
- 6 papas medianas, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, peladas y picadas
- 2 zanahorias, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, peladas y cortadas en rebanadas finas
- ½ taza de cebolla, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picada
- 2 tallos de apio, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, cortados en rebanadas finas
- 5 tazas de leche desnatada
- 6 cucharadas de margarina, derretida
- ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de perejil fresco, frotado suavemente bajo agua fría, picado, o 2 cucharadas de perejil seco
- 2 tazas de queso cheddar o americano, rallado o cortado en trozos (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande hierva el agua.
3. Añada las papas, las zanahorias, la cebolla y el apio. Déjelo hervir de nuevo.
4. Tape, baje el fuego y hierva a fuego lento por 20 minutos o hasta que las papas queden blandas.
5. Machaque un poco los vegetales. No los escurra. Agregue la leche y revuelva.
6. En un tazón pequeño, mezcle la margarina derretida, la harina, la sal, la pimienta y el perejil hasta que todo quede bien mezclado. Revuelva siempre el caldo, agregar la mezcla. Cocine la sopa más para que se haga espesa, revolviéndola a menudo.
7. Agregar el queso, si lo desea, y revolver para derretirlo.
8. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Información nutricional por porción: (sin queso): Calorías 230, Grasa total 7g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 8g, Total de carbohidrato 34g, Fibra dietética 2g, Azúcares 8g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 170mg.

Fuente: Extensión de Nebraska