

BROCCOLI CHEDDAR SOUP



Servings

4 Servings



Cook time

30 Minutes



Calories

300

Ingredients:

- 2 cups broccoli florets
- 1 cup carrots
- 2 cups vegetable or chicken broth
- 1 cup milk
- 1 cup shredded cheese
- 2 tablespoons butter
- 2 tablespoons of all purpose flour
- Salt and pepper to taste

Steps for Cooking:

1 Prep the veggies. If using fresh broccoli, wash it and cut it into small florets. You can also have someone help you with this!

2 Cook the veggies. In a large pot, melt the butter over medium heat. Add the broccoli and carrots. Stir and cook for another 3-4 minutes.

3 Make the soup base. Sprinkle the flour over the veggies and stir for about 1 minute. This helps thicken the soup! Slowly pour in the broth while stirring. Keep stirring until its mixed well. Bring it to a gentle boil, then reduce the heat and let it simmer for about 10 minutes until the veggies are tender.

4 Add milk and cheese. Stir in the milk and heat it through for a couple of minutes. Remove from heat and add the shredded cheddar cheese. Stir until melted and gooey! Season it with salt and pepper and serve!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

SOPA DE BRÓCOLI Y QUESO CHEDDAR



Porciones

4 porciones



Hora de cocinar

30 Minutos



Calorías

300

Ingredientes:

- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 taza de zanahorias
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 Prepara las verduras. Si usa brócoli fresco, lávalo y córtalo en floretes pequeños. ¡También puedes pedirle a alguien que te ayude con esto!

2 Cocine las verduras. En una olla grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agrega el brócoli y las zanahorias. Revuelva y cocine por otros 3-4 minutos.

3 Haz la base de la sopa. Espolvorea la harina sobre las verduras y revuelve durante aproximadamente 1 minuto. ¡Esto ayuda a espesar la sopa! Vierta lentamente el caldo mientras revuelve. Siga revolviendo hasta que se mezcle bien. Llévelo a hervir suave, luego reduzca el fuego y déjelo cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

4 Agrega la leche y el queso. Agrega la leche y calentarla durante un par de minutos. Retirar del fuego y agregar el queso cheddar rallado. ¡Revuelva hasta que se derrita y esté pegajoso! ¡Condimente con sal y pimienta y sirva!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county