Sopa de Queso y Verduras

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas agua

3 tazas vegetales mixtos picados, frescos o congelados

1/4 taza cebolla picada

1 cucharadita sal

1/2 cucharadita curry en polvo

1 taza leche en polvo, sin grasa

1 taza agua

1 1/2 cucharadas maicena

1/2 taza queso Suizo – cortado en pedazos pequeños

Preparación

1. Caliente las 2 tazas de agua hasta hervir. Agregue las verduras, cebollas, sal y curry en polvo. Cubra y cocine hasta casi suave.

2. Integre la leche en polvo, 1 taza de agua y maicena. Agregue a las verduras parcialmente cocidas.

3. Cocine a fuego medio, agitando frecuentemente hasta espesar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**210**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	**450 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Agregue el queso y mezcle hasta que se derrita. Añada agua si la mezcla está demasiado espesa.

Notas

Guarde los sobrantes en el refrigerador.

University of Nebraska, Cooperative Extension, Recipe Collection, p.96 Staff from the University of Nebraska-Lincoln