

Sopa de Vegetales con Queso

Makes: 4 porciones

Usar leche en polvo sin grasa en esta receta disminuirá calorías y grasas saturadas. La leche instantánea en polvo puede ser utilizada en recetas que requieren leche como por ejemplo: cazuelas, puré de papas o sopas, como esta Sopa de Vegetales con Queso.

Ingredients

1 cup leche instantánea en polvo sin grasa
2 cups agua
3 cups vegetales mixtos enlatados (escurridos)
1/4 cup cebolla (picada)
1/2 teaspoon curry en polvo (Si lo desea)
1 cup agua
1 1/2 tablespoons maicena
1/2 cup queso suizo o cheddar (cortado en pedazos pequeños o rallado)

Directions

1. Ponga dos tazas de agua a hervir en una olla mediana. Agregue los vegetales y la cebolla. Si va a usar curry, agréguelo también. Cocine cubierto hasta que la cebolla esté casi blanda.
2. Mezcle la leche en polvo, 1 taza de agua y la maicena en una taza o recipiente. Agréguelo a los vegetales.
3. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que espese.

4. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Si la sopa le queda muy espesa, agréguele más agua.