



SOPA DE BRÓCOLI Y PUERROS

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 190 C (375 F) y cubrir una bandeja para hornear con papel vegetal o una lámina de silicona reutilizable.
2. Colocar el brócoli, los puerros, la cebolla, las patatas y el ajo en la bandeja. Rociar con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornear durante 35 minutos, hasta que las papas estén tiernas. Una vez listo, sacarlo del horno, dejar enfriar unos minutos.
4. Transferir los vegetales a una licuadora, añadir el perejil, el cilantro y el caldo de verduras, licuar hasta obtener una crema suave.
5. Pasar a una olla para calentar, probar y ajustar la sal y la pimienta a tu gusto. Servir caliente, disfrutar y ser feliz.



10

MINUTOS



35

MINUTOS



SDE 4 A 6

PORCIONES

Ingredientes:

- 1 cabeza de brócoli grande, separada en ramilletes
- 2 puerros, limpios y picados (parte blanca y verde)
- 1 cebolla blanca, cortada en cuartos
- 2 papas medianas, peladas y cortada en cuartos
- 1 cabeza de ajo, sin la parte superior
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 puñado grande de perejil
- 1 puñado grande de cilantro (O sustituir por otras verduras de hoja verde como espinacas)

Notas:

*Puedes prepararla con antelación y guardarla en la refrigeradora o congelarla hasta que la vayas a comer.