



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:
<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:
deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Caldo de Papa y Mas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.50

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Tazas y cucharas para medir
- Olla
- Plata para microondas
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 3 tazas pedazos de coliflor, brócoli, o combinación de los dos (3 tazas es como 1 media cabeza de brócoli o coliflor, fresca)
- 1 cucharada de agua
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas o 2 cubitos de caldo claro de gallina
- 4 tazas de leche descremada o bajo en grasa
- 1 cucharadita de perejil seco desmoronado en pedacitos
- 2 tazas de papa instantánea
- ½ taza queso rallado y reducido en grasa
- Pimienta al gusto

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave el coliflor o brócoli. Corte en pedazos pequeños.
3. En un micro hondas cocine los pedazos de coliflor o brócoli en el plato de micro hondas con una cucharada de agua, cubra hasta que los vegetales están suave.
4. En un olla combine el agua, caldo claro de gallina, leche y perejil. Cocine sobre fuego bajo.
5. Agregue la papa instantánea a la olla.
6. Agregue la coliflor o el brócoli.
7. Cubra con queso rallado. Cocine hasta que el queso este derretido. Sirva.
8. Refrigere las sobras.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza de caldo	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 15
%Valor Diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 2g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 210mg	9%
Total de carbohidratos 20g	7%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 8g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 80%
Calcio 25%	Hierro 4%