



# Broccoli Soup

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 15 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$3.39 per recipe, \$0.85 per serving**

## Ingredients

- 2 tablespoons canola oil
- 1 small onion, chopped
- 1 clove garlic, minced
- 3 tablespoons flour
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon thyme
- 2 1/2 cups low-fat milk
- 1 (16 ounce) bag chopped frozen broccoli, defrosted

## Directions

- 1) Heat oil in soup pot over medium heat. Add onion and garlic and cook for 3 to 4 minutes until tender.
- 2) Add flour, stirring until mixture begins to thicken. Stir in pepper, salt and thyme.
- 3) Slowly add the milk, stirring until thickened.
- 4) Add broccoli and simmer the soup for 10 minutes or until broccoli is tender.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<hr/>	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<small>% Daily Value*</small>
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
<hr/>	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 261mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 505mg	10%
Vitamin A 147mcg	15%
Vitamin C 66mg	70%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Choose store brand items instead of name brands to get the same product for a lower cost.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
[web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.



# Sopa de Brócoli

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 15 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$3.39 por receta, \$0.85 por porción**

## Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de canola
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 3 cucharadas harina
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita tomillo
- 2 1/2 tazas leche baja en grasa
- 1 bolsa (16 onzas) brócoli cortado y congelado, descongelado

## Preparación

- 1) Caliente el aceite en una olla sobre fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine por 3-4 minutos hasta que estén tiernos.
- 2) Añada la harina, revolviendo hasta que la mezcla comience a espesarse. Mezcle la pimienta, sal y tomillo.
- 3) Lentamente agregue la leche, revolviendo hasta que se espese.
- 4) Añada el brócoli y cocine la sopa sobre fuego lento por 10 minutos o hasta que el brócoli este tierno.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 261mg	<b>20%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 505mg	<b>10%</b>
Vitamin A 147mcg	<b>15%</b>
Vitamin C 66mg	<b>70%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Consejo para ahorrar dinero:** Elija artículos de marca de la tienda en lugar de marcas reconocidas para obtener el mismo producto a un costo menor.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Sopa de Brócolis

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 15 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$3.39 por receita, \$0.85 por porção**

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de tomilho
- 2 1/2 copos de leite desnatado
- 1 embalagem (16 onças) de brócolis picado congelado, descongelado

## Modo de Preparo

- 1) Em fogo médio, aqueça o óleo em uma panela própria para sopas. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por 3-4 minutos até ficarem macios.
- 2) Adicione a farinha, mexendo até a mistura começar a engrossar. Junte a pimenta, o sal e o tomilho.
- 3) Adicione o leite aos poucos, mexendo até engrossar.
- 4) Adicione o brócolis e cozinhe a sopa por 10 minutos ou até que o brócolis esteja macio.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 190

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 390mg 17%

**Total Carbohydrate** 19g 7%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 9g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 261mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 505mg 10%

Vitamin A 147mcg 15%

Vitamin C 66mg 70%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

Escolha a marca da loja em vez de marcas famosas para obter o mesmo produto por um custo mais baixo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.