

Crema de elote con queso

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 2 tazas de papas peladas y cortadas en cubos medianos (puede usar 1 lata de 15 onzas de papas lavadas y escurridas)
- 1 taza de zanahoria cortada en rodajas (puede usar 1 lata de zanahorias de 8.25 onzas lavadas y escurridas)
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata de 15 onzas de elote o choclo bajo en sodio lavado y escurrido (puede usar elote congelado)
- 1 lata de 12 onzas de leche evaporada o 1 ½ tazas de leche baja en grasa
- ½ taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

Combine las papas, las zanahorias y la cebolla en una cacerola con agua y cubra con una tapa. Cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Si está utilizando papas y zanahorias de lata, sólo cocine por 5 minutos.

Agregue el elote y sazone a su gusto con sal y pimienta.

Cocine por 5 minutos más.

Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se haya derretido y la sopa esté en punto de ebullición.

Apague el fuego y deje reposar por 5 minutos.



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

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. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension

UtahStateUniversity.



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org