

Zuppa di broccoli e formaggio

Preparazione: 15 minuti | **Lavorazione:** 5 minuti e 45 secondi

Quantità: 2 bicchieri e ¼ (540 ml) (2 porzioni)

1 bicchiere (240 ml) di latte

½ bicchiere (55 g) di formaggio cheddar grattugiato

2 bicchieri (310 g) di broccoli cotti al vapore

1 cucchiaino di cipolla a cubetti

½ dado di pollo

1. Mettere il latte, il formaggio, 1 bicchiere e ½ di broccoli, la cipolla e il dado nel boccale Vitamix nell'ordine in cui sono elencati e chiudere bene il coperchio.
2. Selezionare la Variabile 1 o il programma Zuppa calda.
3. Avviare l'apparecchio, aumentare lentamente la velocità fino al valore più alto e miscelare per 5 minuti e 45 secondi; in alternativa, avviare l'apparecchio e attendere la fine del ciclo programmato.
4. Dividere il rimanente ½ bicchiere (80 g) di broccoli tra due scodelle. Versare la zuppa sui broccoli e servire.

Informazioni nutrizionali

Valori per porzione: calorie 210, grassi totali 10 g, grassi saturi 6 g, colesterolo 30 mg, sodio 530 mg, carboidrati totali 18 g, fibre 5 g, zuccheri 9 g, proteine 15 g

Nota dello chef

Un modo sano per addensare questa zuppa è aggiungere, al passaggio 1, ¼ di bicchiere di fagioli cannellini in scatola risciacquati e sgocciolati.