

# Σούπα μπρόκολο



## Υλικά:

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο
- 1 κιλό μπρόκολο, κομμένο σε φουντίτσες
- 2 πατάτες σε κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 φλ. ζωμός λαχανικών

## Εκτέλεση:

- Τσιγαρίζουμε σε μέτρια έντασης φωτιά το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα αφήνουμε να μαλακώσουν
- Προσθέτουμε το μπρόκολο, τις πατάτες και τα 2 φλ. ζωμού και το αφήνουμε να βράσει.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. Αποσύρουμε από τη φωτιά και πολτοποιούμε. Μετά τα ξαναβράζουμε για 5 λεπτά.
- Αν θέλουμε προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.

## Διατροφική Ανάλυση:

Ενέργεια 120 kcal  
Λιπαρά 4g  
Υδατάνθρακες 6g  
Πρωτεΐνες 8 g  
Φυτικές Ίνες 7 g