



## SOPA FRÍA DE SANDÍA Y TOMATE

- 2 hojas de albahaca

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 6 unidades medianas de tomate maduro, crudo (840 g)
- 100 gramos de sandía sin corteza, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero, pela la sandía y tritura. Reserva.
- 2º Corta los tomates en cuartos y quítales el pedúnculo (por si no lo conoces, es la parte dura donde se encuentra la ramita u hoja del tomate).
- 3º Añade a la sandía triturada, los tomates, la sal, la pimienta y tritura hasta que esté todo bien deshecho y homogéneo.
- 4º Pasa por un colador de malla fina y reserva en la nevera.
- 5º Ahora, prepara el aceite de albahaca. Cubre las hojas con el aceite y tritura.
- 6º Sirve la sopa fría con un chorro de aceite de albahaca por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (452 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	16 mg	72 mg	3 %