

SOPA DE TOMATE Y ALBAHACA

INGREDIENTES

- 4 tomate, fresco, perita maduro.
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, PICADA 4 CUCHARADAS.
- 1 ramita albahaca
- 2 tazas de caldo de pollo ó caldo vegetal
- 1 cucharadita de sal, tomillo, paprika pimienta negra [ó loc ondimentos que tengas]
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén sofríe la cebolla, y el ajo con la zanahoria cortada en rodajas hasta que se vea doradita
- 2º cortá los tomates en trozos grandes y agréguelos al sartén. Agregá sal y pimienta al gusto y cocíalo a fuego lento hasta que el tomate y la zanahoria estén totalmente suaves.
- 3º Cuando esté todo suave, llévelo a la licuadora y licúalo bien, cuidando que quede espeso. En una olla aparte poné a hervir el caldo de pollo, el tomillo, paprika
- 4º Agregá lo que licuaste y hervirlo a fuego lento, además de la leche. Si la sentis muy espesa para tu gusto, puede agregarle mas caldo de pollo o agua. Servilo con hojitas de albahaca cortada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	1 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	410 mg	17 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	–