

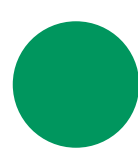


CREMAS Y SOPAS

Sopa de Tomate con Albahaca



6 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos

Ingredientes

- ½ taza de cebolla picada en cubos pequeños
- 5 tomates grandes y maduros
- 2 tallos de apio picados
- 4 tazas de caldo de cocción de pollo o caldo de verduras naturales
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Albahaca picada (puede ser reemplazada por perejil)
- ½ cucharadita rasa de sal
- 3 sobres de edulcorante (stevia)

Información nutricional 1 porción (200 cc)

Energía (Kcal)	263
Proteínas (g)	6,4
Lípidos (g)	12,9
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	34,1
Sodio (mg)	338,2
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Se calienta el sartén y se agrega un poco de aceite de oliva.
- Se realiza un sofrito con cebolla y apio.
- Se condimenta con sal y pimienta.
- Se agregan los tomates y se espera unos minutos.
- Luego se agrega el agua (o caldo casero) en el mismo sartén donde se hace el sofrito, añadir edulcorante y se deja hervir por unos minutos.
- La mezcla se licua y luego se pasa por un colador.
- Se pone en un plato y se decora con albahaca cortada finamente.