

SOPA DE TOMATE CON QUESO DE CABRA



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,25 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 l caldo de verduras (aprovechamiento)
- 200 g queso de cabra
- Menta fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 c.s. azúcar
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



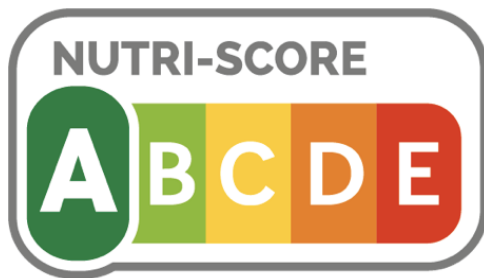
ELABORACIÓN

1. Pelar los ajos y la cebolla, picar.
2. Lavar los tomates, cortarlos en cuartos. Limpiar y cortar el apio en dados medianos.
3. En una olla calentar una cucharada de aceite, sofreír el ajo, la cebolla y apio durante 4 minutos. Incorporar los tomates, remover y sofreír durante 5 minutos más, salpimentar.
4. Añadir una cucharadita de azúcar y unas hojas de menta, rehogar unos minutos más.
5. Cubrir con agua hasta y sobre pasar 5 cm más, incorporar la pastilla de caldo de verduras, tapar y continuar la cocción a fuego bajo durante 15 minutos más después que alcance a hervir.
6. Retirar del fuego, dejar templar antes de triturar con cuidado con la batidora.
7. Servir con unos trocitos de queso de cabra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	347 Kcal	30,4 g	19,2 g	16,8 g	8,3 g	14,1 g	8,7 g	1,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha tomates demasiado maduros.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El queso es opcional, también se puede acompañar de picatostes de pan o almendras tostadas.