

## SOPA DE TOMATE ASADO Y MOZZARELLA



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| 1 €/ración

### INGREDIENTES

- 250 g tomates pasados (aprovechamiento)
- 1 cebolla en cuartos
- ½ calabacín en rodajas
- 1 dientes de ajo
- 50 g mozzarella
- 200 ml agua
- Albahaca
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta




### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Poner el calabacín, el tomate y la cebolla en una olla a rehogar con un poco de aceite (2 c.s.).
2. Cuando las verduras esten salteada/ tostadas, añadir un poco de agua y dejar que se cocinen un poco más hasta que esten blandas.
3. Batir con batidora y ir corrigiendo adicionando agua para conseguir la textura que se desea (más o menos espeso). Colocar un poco de sal.
4. Servir en cuencos con la mozzarella y unas hojas de albahaca.

## IFORMACIÓN NUTRICIONAL

| <br>Por ración | energía  | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal   |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
|   | 120 Kcal | 4,5 g               | 4,4 g    | 9,4 g  | 2,1 g            | 3,7 g     | 1,2 g | 0,5 g |

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza la albahaca que tienes congelada.
- Esta receta es una buena forma de utilizar esos tomates que ya están demasiados maduros para comer en una ensalada.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza una mozzarella baja en grasa para controlar las kcal de este plato.
- Para que te sea más saciante este plato, puedes acompañar con una tostada de pan integral o centeno.