

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 estén salteada/ tostadas, añadir un poco de agua y dejar que se cocinen un poco más hasta que estén blandas.
3. Batir con batidora y ir corregiendo 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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.