

Sopa De Feta Asada

6 porciones

- 1 (8 onzas) de queso feta en bloque
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 5 tomates, picados
- 1 cebolla, picada
- 2 ramitas de romero fresco
- 1 cabeza de ajo, cortada en rodajas por la parte superior
- 1 cucharada aceite de oliva
- sal y pimienta para probar
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Precaliente el horno a 400°F. Forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
4. Coloque el queso feta, los pimientos, los tomates, la cebolla, el romero y el ajo en la bandeja para hornear preparada. Espolvoree con aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
5. Hornee por 45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el queso feta dorado por encima.
6. Retirar del horno y reservar hasta que esté lo suficientemente frío como para manipularlo.
7. Exprima los dientes de ajo ablandados para quitarles la piel. Retire y deseche los tallos de romero.
8. Transfiera todo a una licuadora y agregue el caldo. Licue durante 2 minutos o hasta que quede suave y cremoso.
9. Transfiera a una cacerola mediana y caliente.
10. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 170, Grasa total 11g, Grasa saturada 5g, Colesterol 35mg, Sodio 500mg, Carbohidratos totales 12g, Fibra 3g, Azúcares totales 4g, Azúcares añadidas 0g, Proteína 7g, Vitamina D 0%. Calcio 15%, Hierro 6%, Potasio 6%.