

Sopa con Trocitos de Tomate

6 porciones

Esta sopa es una excelente fuente de vitamina C. La vitamina C ayuda a promover la curación de cortes y raspaduras.

- 1 cucharada de aceite vegetal o aceite de oliva
- ½ taza de cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, picada
- 1 diente de ajo picado
- 8 tomates maduros, frotados suavemente con agua corriente fría, picados, o 2 latas (14.5 onzas) de tomates picados
- 1 ½ tazas de caldo de verduras o de pollo
- 1 cucharadita de albahaca seca o 1 cucharada de albahaca fresca, frotada suavemente con agua corriente fría, picada (opcional)
- sal (opcional)
- pimienta (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla mediana, caliente el aceite.
3. Añada la cebolla y el ajo. Cocine por 2 minutos o hasta que se ablande.
4. Añada los tomates. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Revuelva varias veces mientras se cocina la sopa.
5. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
6. Agregue la albahaca, la sal y la pimienta si lo desea.
7. Para una sopa suave, deje que se enfríe un poco, mueva el contenido a una licuadora y mezcle hasta obtener la consistencia deseada. Regrese a la cacerola y caliente a fuego lento.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 4g, Grasa saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 400mg, Total de carbohidratos 13g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 8g, Proteína 3g, Calcio 4%, Hierro 10%.