



Entradas Sopas

## Creme de Tomate e Cuscuz

🕒 27 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 2 doses

### Ingredientes

1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 mão cheia de manjericão fresco  
azeite q.b.  
500 ml de água  
50 g de cuscuz fino  
uma pitada de açúcar  
vinagre balsâmico q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	50,0 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	2,0 g	4%*
<b>Lípidos</b>	0,8 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	9,0 g	3%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Refoga a cebola e o alho em azeite, até que a cebola fique translúcida.
- 2 Adiciona a cenoura, o tomate, o manjericão, a água, os cuscuz, uma pitada de açúcar e tempera com sal e pimenta.
- 3 Deixa levantar fervera e depois baixa o lume e cozinha cerca de 20 minutos.
- 4 Tritura até obter um creme homogéneo e, se estiver muito grosso, adiciona mais um pouco de água e leva ao lume até levantar fervera.
- 5 Serve com um fio de vinagre balsâmico e manjericão picado.