



Receitas em vídeo Entradas

## Creme de Tomate e Cuscuz

3 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

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

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

## Preparação

- 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 fervura e depois baixa o lume e cozinha cerca de 20 minutos.
- Tritura até obter um creme homogéneo e, se estiver muito grosso, adiciona mais um pouco de água e leva ao lume até levantar fervura.
- 5 Serve com um fio de vinagre balsâmico e manjericão picado.