

Entradas Sopas

Sopa de Tomate

20 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

800 g de tomate maduro
4 folhas de manjericão
2 dentes de alho
1/2 c. de chá de açúcar
4 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	100,3 kcal	5%*
Proteínas	1,1 g	2%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	5,3 g	2%*

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

Preparação

1. Escaldar o tomate em água a ferver durante alguns segundos, para ajudar a retirar-lhes a pele.
2. Partir em cubos e passá-los pelo passe-vite. Aquecer o azeite com os dentes de alho descascados e juntar a polpa de tomate.
3. Tapar o tacho e deixar cozinhar em lume brando, cerca de 30 minutos.
4. Retirar os alhos, temperar com sal e o açúcar. Deixar repousar 5 minutos e adicionar as folhas de manjericão picadas.