



Entradas

Sopas

Sopa de Tomate

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

800 g de tomate maduro
4 folhas de manjeriço
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 manjeriço picadas.