



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

<b>Energia</b>	100,3 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	1,1 g	2%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.