

Entradas Sopas

Sopa Fria de Tomate e Iogurte

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 pimento verde sem pele nem sementes e cortado
1 pimento vermelho sem pele nem sementes e cortado
1 cebola descascada e picada miudamente
1 dente de alho descascado e esmagado
3 dl de sumo de tomate
300 g de iogurte LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de azeite
1 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	141,0 kcal	7%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	8,8 g	13%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

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

Preparação

1. Coloca no copo de sua liquidificadora os cubinhos de pimento verde e vermelho, a cebola picada, os pedaços de tomate, o alho esmagado, o azeite e o sumo de tomate.
2. Reduz todos estes ingredientes a um creme liso.
3. Coloca este creme numa tigela e junta-lhe o iogurte.
4. Mistura bem.
5. Tempera com sal e pimenta preta.

6 Leva ao frigorífico até ao momento de servir.

7 Na altura de servir, distribui pelos pratos de sopa.

8 Decora com uma colherada de iogurte natural, previamente batido, ou de natas, igualmente batidas.

9 Pretendes cozinhar sem glúten? Lê sempre os rótulos para te certificares de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.