



## GRILLED-CHEESE SANDWICH Y SOPA DE JITOMATE (SOLO SOPA)

 5 minutos 25 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 600 gramos de jitomate
- 100 gramos de zanahoria picada cruda
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ○ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g] ○ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1/2 cucharadita de tomillo [1 g]
- 1/2 cucharadita de paprika [1 g]
- 5 gramos de hojuelas de chile seco, o al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	60 kcal	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	413 mg	805 mg	34 %
H. CARBONO	5 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	-