nutrium

Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

SOPA DE TOMATES

Uma sopinha de tomate será sempre muito bem-vinda. Quente ou fresca, como entrada ou prato principal, costuma agradar a todos. Essa é uma versão da sopa de tomate simples, ou seja, não inclui ovos ou pão. O preparo é muito rápido e fácil. Fresquinha, agora no verão, é uma opção de entrada irrecusável. Experimente e depois diga-me se gostou!!! Um abraço, Gisela Arnaud.

10 minutos
25 minutos
4 pratos

INGREDIENTES

- 6 unidades de tomate crus
- 1 unidade média de cebola crua
- 2 dentes de alho crus
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 punhado de manjericão fresco
- 1 punhado de salsa e cebolinha frescas
- sal a gosto
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- 1pitada de pimenta caiena em pó (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lave bem e mergulhe os tomates inteiros em uma panela com água fervendo para soltar a pele. Retire-os com cuidado, solte a pele com um garfo e depois corte ao meio para retirar as sementes
2º Corte os tomates, sem pele e sem sementes, em cubinhos
3º Corte a cebola em pedacinhos bem pequenos
4º Triture o alho
5º Em uma panela funda, jogue o azeite e as cebolas
6º Depois que as cebolas dourarem, acrescente o alho e deixe dourar um pouco
7º Acrescente os tomates e mexa em lume brando até que se desfaçam bem
8º Acrescente 1 litro de água e deixe ferver até atingir a consistência desejada
9º Acrescente os temperos e ervas a seu gosto
10º Acrescente os temperos e ervas a seu gosto
11º Sirva com ervas frescas para decorar
12º Pode acrescentar um pouco de queijo ralado e/ou pimenta caiena na hora de servir (opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO (200 g)	% DR
ENERGIA	43 kcal	85 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	173 mg	346 mg	14 %