

## SOPA DE TOMATE Y COCO

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1000 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 vaso grande de leche de coco [225 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla cortada fina y las zanahorias.
- 2º Añadir el tomate y dejar hirviendo 20 minutos
- 3º Añadir la leche de coco y hervir 5 minutos más
- 4º Espolvorear con curcuma y pimienta negra

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [361 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	7 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	77 mg	278 mg	12 %