

Sopa creme de Tomates com Manjericão

Rica em licopeno

Ingredientes:

1 kg de tomates
150g de carne bovina em pedaços pequenos
1 colher de chá de óleo de cânola ou girassol
1 cebola grande
2 dentes de alho
20 folhas de manjericão
1 pitada de açúcar
Sal
1 colher de sopa de Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Aqueça o óleo de canola numa panela média e refogue a cebola, o alho e a carne.

Em uma panela com água fervente coloque os tomates feitas uma cruz na base, deixe na água por 2 minutos e depois coloque em água fria. Retire a pele dos tomates.

Leve para o processador ou liquidificador os tomates, exceto 2 tomates que devem ser picados.

Adicione os tomates liquidificados a panela da carne com cebola e alho refogados. Deixe levantar fervura e adicione os tomates picados, sal, açúcar.

Se desejar coloque macarrão integral na sopa.

Ao desligar a panela adicione o azeite de oliva e manjericão.



© 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br