

Sopa de Tomate y Albahaca



Sirve:

11 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

$\frac{3}{4}$ taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(120
g)
2 cucharaditas de
ajo, picado con Cono #1
(30
g)
1 taza de
agua
(240
ml)
4 - 6 cubitos de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata de
puré de tomate, 28 onzas
(794
g)
1 lata de
tomates cortados en cubitos en su jugo, 28 oz
(794
g)
2 cucharaditas de
albahaca seca o 2 cucharadas (30 g) de albahaca fresca picada
(10
g)
1 cucharadita de
orégano seco o 1 cucharada (15 g) de orégano fresco picado
(5
g)
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de
pimienta blanca molida
(1.25
g)
3 tazas de
crema de leche, baja en grasa
(700
ml)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea hasta que quede transparente. Añade el ajo y saltear 1-2 minutos más. Añade el agua y los cubitos de caldo. Reduce el fuego a medio y cocina hasta que se disuelva el caldo. Retira del fuego y enfría ligeramente.
2. Pon la mezcla en una batidora y bate hasta que quede suave (tapa la batidora con papel de cocina para evitar que salpique). Pon la mezcla en la olla otra vez.
3. Bate los tomates en la batidora hasta que queden suaves y pon en la olla. Añade la albahaca, el orégano y la pimienta. Cocina 10 - 20 minutos.
4. Mide 1 ½ tazas de crema de leche y añade poco a poco ¼ - ½ de la mezcla caliente de tomate (este paso es importante para evitar que la crema de leche se cuaje). Añade esta mezcla poco a poco a la mezcla de tomates en la olla. Repite la misma operación con lo que queda de crema de leche. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes tener preparada y congelada la receta hasta el paso # 3. Una vez descongelada, se calienta en la olla. Se mezcla 1 1/2 taza de crema de leche utilizando la técnica del paso # 4.
- La receta se puede multiplicar por 6 y se puede preparar hasta el paso #3 en la Olla de 15,1 l (16 Qt.).
- Esta sopa sirve bien como salsa para pasta.

Información nutricional por ración

Calorías: 81
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 777mg
Carbohidratos: 15g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 4g