

Sopa de Tomate y Albahaca

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 2 **clavos** ajo machacados (o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo)
- 1 **lata** tomates drenados y picados (15 1/2 onzas)
- 1 **pizca** pimienta roja molida
- 1 **cucharadita** albahaca deshidratada
- 2/3 **taza** leche en polvo sin grasa + 2 tazas de agua (o substituya 2 tazas de leche sin grasa por la leche en polvo y el agua)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una sartén mediana, cocine la cebolla en el aceite sobre fuego medio, mezclando frecuentemente hasta que la cebolla tome un color dorado, unos 4 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más. Agregue el tomate picado.
3. Cocine sin tapa a fuego medio durante 10 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Coloque 3/4 de la mezcla a la procesadora de alimentos o licuadora; licúe hasta hacer un puré. Regrese a la sartén.

5. Agregue la pimienta roja, albahaca y la leche en polvo con el agua. Caliente hasta calentarse bien, pero no hierva. Sazone a su gusto con sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

USDA, Food and Nutrition Service (FNS), USDA's Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recipes Food Distribution Service