



BANCO DE  
ALIMENTOS  
BOGOTÁ®  
—DESDE 2001—

## SOPA DE TOMATE



### RACIONES

6 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### INGREDIENTES

- TOMATE
- 2 ZANAHORIAS
- 1 CEBOLLA
- 400 ML CALDO DE VERDURAS
- TRES CUCHARADAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- UNA CUCHARADA DE HARINA DE TRIGO
- UNA HOJA DE LAUREL
- 1 DIENTE DE AJO

### PREPARACIÓN

Picamos bien el ajo, la cebolla y la zanahoria y los ponemos en la misma cacerola donde haremos toda la receta, con un poco de aceite de oliva virgen extra y un pellizco de sal y pochamos a fuego lento. Ponemos un cazo con agua a hervir para escaldar los tomates tras hacerles una cruz en la base. Los sumergimos 30 segundos y los pasamos a un bol con agua muy fría.

Cuando la cebolla empieza a sudar, añadimos una cucharada de harina y removemos bien. Esto ayudará a espesar nuestra sopa. Pelamos y picamos los tomates para incorporarlos a la cacerola. Removemos bien y añadimos el caldo de verduras y la hoja de laurel.

Llevamos a ebullición y bajamos el fuego al mínimo. Dejamos cocer durante 45 minutos. En la misma cacerola sin apagar el fuego, trituramos con ayuda de la batidora. Para recuperar el bonito color de nuestra sopa, volvemos a llevar a ebullición y dejamos que cueza dos o tres minutos más.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®