



Sopa de tomate e manjericão

Ingredientes (para 1 porção)

250 g de tomate maduro

1/2 fatia de pão seco

Um punhado de folhas de manjericão

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

1 colher (sobremesa) de vinagre balsâmico

Pimenta

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Lavar os tomates. Retirar o talo e cortá-los em pedaços.
2. Colocá-los em um recipiente alto, acrescentar a meia fatia de pão seco, o azeite de oliva e o vinagre.
3. Reservar algumas folhas de manjericão para decoração e acrescentar o restante no recipiente em que estão os tomates.
4. Bater tudo com mixer ou liquidificador até formar um creme fino. Coar e reservar.
5. Temperar com sal e pimenta.
6. Despejar a sopa em um prato, decorar com as folhas de manjericão e um fio de azeite.

Recomendações

Se a sopa ficar muito espessa, acrescentar um pouco de água fria.
Em caso de aumento de peso, reduzir o azeite pela metade.