



# Sopa de tomilho

## Ingredientes (para 1 porção)

2 fatias de pão amanhecido

Alguns ramos de tomilho

1 dente de alho

400 mL de água ou caldo de legumes

Azeite de oliva extra virgem

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

## Preparo

1. Em uma panela com um fio de azeite, dourar o dente de alho.
2. Acrescentar as fatias de pão e dourá-las de ambos os lados.
3. Despejar a água (ou caldo) na panela e ferver tudo durante 1 minuto.
4. Adicionar o tomilho. Retirar a panela do fogo, tampar e deixar em infusão durante mais alguns minutos.
5. Mexer com um fouet para dar liga à sopa e colocar sal a gosto.
6. Servir a sopa quente com um fio de azeite de oliva por cima.

## Recomendações

Para aumentar o valor nutritivo, pode-se adicionar um ovo à sopa quente antes de servir. Se quiser obter uma textura mais homogênea e sem grumos, pode-se bater a sopa no liquidificador.