

## Sopa de Tomate con Hierbas

### Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza de agua
- 2 tazas de zanahorias, picadas
- 5 tazas de tomates enlatados bajos en sodio, cortados en cubitos
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de albahaca seca, triturada
- 1/2 cucharadita de tomillo seco, triturado
- 1 taza de tomates frescos, picados



Porciones: 10



\*GLUTEN-FREE



\*VEGAN



\*SOY FREE

### Instrucciones:

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas y el ajo en aceite caliente hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Añadir agua y zanahorias. Llevar a ebullición. Reducir el calor; cubra y cocine a fuego lento durante 5 a 7 minutos o solo hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Agregue las 5 tazas de tomates enlatados, azúcar, albahaca y tomillo. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, durante 20 minutos.
4. Enfriar ligeramente. Coloque un tercio de la mezcla de tomate en un procesador de alimentos o licuadora contenedor. Cubra y procese o mezcle hasta que esté casi suave.
5. Repetir con la mezcla restante.
6. Volver a la cacerola; agregue los tomates picados. Calentar bien.

### Nutrition Facts

10 servings per container  
Serving size 1 Cup (230g)

Amount per serving  
**Calories 70**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 122mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.