

SOPA DE TOMATE CON PAN CAMPERO Y HIERBABUENA



Ingredientes

- 4 ramas de hierbabuena
- 1 kilo y medio de tomates maduros
- Un cuarto de cebolla
- 3 dientes de ajos para freír
- 8 pimientos verdes para freír y poner en tiritas
- Un vaso de aceite de oliva
- 4 pimientos verdes
- Pan campero (se puede sustituir por el pan que siempre queda en casa con lo cual todavía es más económico)



Elaboración

Pelamos las gambas.

Rociamos una sartén con una cucharada de aceite de oliva.

Se trocean los tomates, los pimientos verdes en tiritas, los ajos y la cebolla.

Con estos ingredientes se hace un buen sofrito, al que incorporamos el pan.

Ligamos el sofrito con un caldo corto de puchero.

Cuando esté bien cocido se le añade la hierbabuena y los pimientos enteros y se deja reposar 10 minutos. Y esta sopa de tomate con pan está lista para servir.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN