



Sopa de Tomate al Curry

6 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

Adaptada de 101cookbooks.com

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla sin sal
- ½ cebolla blanca grande picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de hojuelas de chile
- 1 lata (28 onzas) de tomates enteros
- ¼ taza de leche parcialmente descremada o de coco en lata (opcional)
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ taza de cacahuates tostados

INDICACIONES

1. Caliente un caldero sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva o la mantequilla, la cebolla, la sal, el curry en polvo, el cilantro, el comino y las hojuelas de chile. Endulce la cebolla y revuelva ocasionalmente hasta que la cebolla se ablande, durante 7 a 10 minutos aproximadamente. No deje que la cebolla se dore.
2. Revuelva los tomates, incluido el jugo de la lata, y 3 tazas de agua. Cueza a fuego lento durante 15 a 20 minutos.
3. Apague el fuego y deje que la sopa se enfríe un poco. En tandas, pise la sopa en una licuadora o con una batidora de mano hasta obtener una mezcla uniforme. Revuelva en leche parcialmente descremada o de coco si decide usarlas, y revuelva lentamente hasta mezclar bien con la base de tomate.
4. Decore con cilantro y cacahuates.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 100

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 76mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families