



Sopa de Pan y Tomates Toscanos

6 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva, partes divididas
- 3 latas de 14 ½ onzas de tomates cortados en trozos, escurridos, dividir 1 taza
- 12 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimiento rojo triturado
- 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo reducido en sodio
- 6 rodajas de pan de trigo integral
- 4 tazas de calabacines o calabacitas amarillas cortadas
- 2 cucharadas de orégano fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 onza de queso parmesano rallado

INDICACIONES

1. En una olla de hierro fundido de 4 cuartos o en una caldera grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva sobre fuego medio. Agregue 2 latas de tomate con el líquido, el ajo y el pimiento. Lleve a hervor y, luego, disminuya la temperatura. Tape y cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que los tomates estén muy tiernos.
2. Agregue el caldo de pollo y lleve a hervor. Reduzca el fuego, tape y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Mientras se cocina la sopa, precaliente el horno a 350 °F. Corte o desintegra el pan en trozos de 1 in. Colóquelo en una bandeja para hornear poco profunda. Hornee durante 10 a 15 minutos.
4. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a temperatura media. Agregue el calabacín y cocine durante 3 a 5 minutos. Deje a un lado.
5. Pase la mitad de la sopa a una licuadora o procesadora. Tape y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme. Repita con la mitad restante de la mezcla. Vuelva a la olla de hierro fundido o a la caldera.
6. Escorra la lata de tomate reservada. Agregue los tomates, el calabacín, el orégano, el perejil a la mezcla de puré. Condimente con sal y pimienta a gusto. Caliente bien.
7. Divida la sopa en seis recipientes. Cubra con pan y decore con queso.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 1/2 Cup
Amount per serving	
Calories	260
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 630mg	27%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 121mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 748mg	15%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

