



SOPA DE TOMATE Y TELLINAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de tomate
- 3 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de manojo de hierbabuena
- 500 g de coquinas
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Sofríe, en una cacerola, el ajo laminado. Incorpora el tomate (bien maduro) cortado en daditos y cuece unos 15 minutos.
- Añade unos 200 cc de agua fría y tritura hasta lograr una salsa uniforme. Pon otros 600 cc de agua y agrega las coquinas al recipiente. Comprueba que estén abiertas. Si no es así, cuece unos minutos más. Al finalizar sumerge la hierbabuena en la sopa para que infusione levemente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.5 g	Grasas 10.6 g
Kcal 143	Proteínas 5.6 g