

## **Sopa fría de tomate, quesos y aroma de albahaca:**

### Ingredientes:

- 1 kilo de tomates en rama maduro , 150 gramos de mozzarella, virutas de queso parmesano, 1/4 de litro de agua fría, hojas de albahaca, aceite de oliva virgen, vinagre de jerez, cristales de sal y pimienta molida



### Preparación:

- Lavar los tomates, escaldarlos (primero en agua hirviendo y posteriormente en agua fría) para quitarles con facilidad piel y semillas
- Mezcla con el agua, a continuación tritúralos para obtener una fina mezcla
- Aliña esta sopa con un poco de aceite
- Triturar las hojas de albahaca (sólo las hojas sin tallo) y mézclalas con un chorrito de aceite de oliva, hasta que obtengas un aceite totalmente verde y con un intenso aroma. Cortar la mozzarella a dados pequeños
- Colocar la mozzarella en el fondo de un plato sopero y servir la sopa fría. Dejar caer unas virutas de parmesano y aliñar con el aceite de albahaca, la sal, pimienta y unas gotas de vinagre

### Notas:

- **Albahaca:** digestiva. Favorece la digestión y evita los espasmos gástricos, siendo muy útil en los casos de gastritis, flato, hernia de hiato...
- **Los tomates:** son una verdura con un alto contenido de agua, bajo en hidratos de carbono y calorías y con ricos aportes de fibras, vitaminas y algunos minerales como el fósforo y, sobre todo, el potasio. Este último es ideal para todo lo que tiene que ver con el sistema nervioso central y con la actividad de los músculos. Los tomates, al contener vitamina E, se encuentran dentro del grupo de los alimentos antioxidantes.. El tomate es fundamental para prevenir enfermedades, razón por la cual, comer tomate es mucho más que disfrutar de una buena verdura