

Sopa fría de Zanahoria y Albahaca

De las **zanahorias** se sabe que ayudan a **broncear la piel** y son buenas para la vista, pero además la OMS publicó en su informe sobre el cáncer del 2014 que, junto con los tomates y las espinacas **son ricos en carotenoides** que ayudan a **prevenir el cáncer de mama y el de pulmón**. Las zanahorias son ricas en: **potasio y fósforo, vigorizante del cansancio mental, Provitamina A, revitalizante de uñas y pelo** además de mejorar la calidad de la leche materna, el sistema inmune, el crecimiento y el embarazo.

INGREDIENTES:

- 300g Zanahorias
- 800g Tomates tipo "pera"
- 1 Diente de ajo
- 1 Ramita albahaca
- 4 Cucharadas aceite oliva
- 2-4 Cucharadas vinagre
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Vaso de agua (opcional)

4

Raciones



NOTA:

Si te molesta la piel y semillas del tomate, puedes pasarlo por un chino. Pero recuerda que estás retirando parte de la fibra de este plato.

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias, cortar a rodajas finas y ponerlas en el microondas con 3 cucharadas de agua, tapado, a máxima potencia, durante 5 minutos o hasta que estén tiernas.
2. Mientras, pelar el ajo, retirar el germen (si no quieres que repita), cortar pequeño. Lavar los tomates y trocearlos.
3. En un recipiente lo suficiente grande poner las zanahorias, ya cocidas, ajo, tomates, hojas de albahaca, aceite, vinagre y sal. Triturar hasta que esté homogéneo.
4. Puedes añadir un vaso de agua si te resulta muy espeso (debe tener consistencia de gazpacho). Rectificar de sal y vinagre en caso necesario.
5. Servir muy frío, en cuatro cuencos individuales, decorando con unas hojas de albahaca.