

# FIERY TOMATO BASIL SOUP

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 8 CUPS):

*104 calories; 16 grams carbohydrate; 4 grams fat; 4 grams protein; 4 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$8.12**

---

## INGREDIENTS

1 large onion, chopped  
2 medium carrots, chopped  
2 Tbsp olive oil  
2 garlic cloves, minced  
4 lb tomatoes, chopped  
3 cups vegetable broth (low sodium)  
½ cup + ¼ cup chopped basil  
1 Tbsp tomato paste  
1½ tsp honey  
2 tsp salt  
½ tsp pepper  
½ cup nonfat Greek yogurt

## DIRECTIONS

Heat a large stock pot to low and add the olive oil, onions, and carrots to pot. Sauté for 10 minutes or until the onions are tender and translucent. Next, add the garlic and cook for 1 minute. Then add the tomatoes, vegetable broth, basil, tomato paste, honey, salt, and pepper. Bring the soup up to a boil, then lower the heat to a low simmer, and cook for 30-40 minutes, uncovered, or until the tomatoes are very tender. Pour half of the soup mixture into a blender or food processor. Blend or process until soup appears smooth. Next add the rest of the soup and the Greek yogurt and blend until everything is smooth and well incorporated. Serve topped with the remaining ¼ cup of chopped basil and with a side of whole wheat bread, crackers, or pita!

---



*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# SOPA PODEROSA DE TOMATE Y ALBAHACA

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*104 calorías; 16 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 4 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$8.12**

---

## INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo machacados
- 4 libras de tomates picados
- 3 tazas de caldo de vegetales (bajo en sodio)
- ¾ taza de albahaca picada
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1½ cucharadita de miel de abeja
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de yogur griego descremado

## PREPARACIÓN

En una olla para sopa, caliente el aceite de oliva y agregue la cebolla y zanahorias. Sofría por 10 minutos o hasta que la cebolla se cristalice. Luego agregue el ajo y cocine por un minuto más. Después añada los tomates, el caldo de vegetales, la albahaca, la pasta de tomate, la miel, la sal y pimienta. Cuando hierva la sopa, baje el fuego y déjela cocinar destapada a fuego lento por 30 - 40 minutos, o hasta que los tomates se ablanden. Coloque la mitad de la sopa en la licuadora o procesador de alimentos, y licúe hasta que esté cremosa. Luego agregue el resto de la sopa y el yogur griego y mezcle muy bien. Al servir rocíe la sopa con el resto de la albahaca picada y acompáñela con pan o galletas integrales, o con ipan de pita!

---



*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites