

Creamy Spicy Tomato

Soup

This creamy tomato soup is made with simple Mediterranean-inspired ingredients like tomatoes, beans, vegetables, olive oil, and coconut milk. It's rich in fiber, plant protein, and the antioxidant lycopene, making it a nourishing choice for lunch or dinner.

Serves: 4

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 40 minutes



Ingredients

- 2 Tbsp extra-virgin olive oil
- 1 yellow onion, coarsely chopped
- 1 large carrot, peeled and coarsely chopped
- 1 celery stalk, coarsely chopped
- 1½ tsp kosher salt
- ½ tsp freshly ground black pepper
- 2 garlic cloves, smashed
- ½ tsp red pepper flakes (adjust to taste)
- 1 Tbsp tomato paste
- 1 (28-ounce) can whole San Marzano tomatoes
- 1 (15.5-ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
- 2 cups vegetable stock
- ½ cup canned coconut milk or cashew cream (optional)
- toasted pumpkin seeds or basil for garnish

Directions

1. Heat the olive oil in a large pot over medium heat. Add the onion, carrot, celery, and cherry tomatoes. Season with the salt and pepper and cook, stirring occasionally, for 8–10 minutes, until the vegetables are tender and the tomatoes begin to soften and burst.
2. Add the garlic and red pepper flakes; cook 1 minute. Stir in the tomato paste.
3. Add the tomatoes with their juices, breaking them up with a spoon. Stir in the cannellini beans and vegetable stock. Bring to a boil, reduce the heat, and simmer for 20 minutes.
4. Blend the soup until smooth using an immersion blender or carefully in batches in a blender.
5. Return to low heat and stir in the coconut milk. Heat gently for 2–3 minutes. Taste and adjust seasoning.
6. Serve topped with toasted pumpkin seeds and, if desired, fresh basil or a drizzle of olive oil.

Creamy Spicy Tomato Soup	
Nutrition Facts	
Serving Size	1 Serving
Amount Per Serving	
Calories	249.6
% Daily Value*	
Total Fat	9.1 g 12%
Saturated Fat	1.4 g 7%
Trans Fat	0 g 0%
Cholesterol	0 mg 0%
Sodium	288.9 mg 13%
Total Carbohydrate	32.8 g 12%
Dietary Fiber	7.8 g 28%
Total Sugars	13.1 g 1%
Added Sugars	0.6 g 1%
Protein	10 g 1%
Vitamin D	0.3 mcg 1%
Calcium	127.4 mg 10%
Iron	4.1 mg 23%
Potassium	919.2 mg 20%
*The % Daily Value (DV) 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.	
Full info at cronometer.com	

Sopa Picante de Tomate

Cremosa

Esta sopa cremosa de tomate está preparada con ingredientes sencillos inspirados en la dieta mediterránea, como tomates, frijoles, verduras, aceite de oliva y leche de coco. Es rica en fibra, proteína vegetal y el antioxidante licopeno, lo que la convierte en una opción nutritiva para el almuerzo o la cena.



Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla amarilla, picada en trozos grandes
1 zanahoria grande, pelada y picada en trozos grandes
1 tallo de apio, picado en trozos grandes
1 taza de tomates cherry, partidos por la mitad (opcional)
1½ cucharaditas de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra recién molida

2 dientes de ajo, machacados
½ cucharadita de hojuelas de chile rojo (ajuste al gusto)
1 cucharada de pasta de tomate
1 lata (28 onzas) de tomates enteros San Marzano
1 lata (15.5 onzas) de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
2 tazas de caldo de verduras
½ taza de leche de coco entera enlatada or cashew cream (optional)
¼ taza de semillas de calabaza tostadas, para decorar

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, la zanahoria, el apio y los tomates cherry. Sazone con la sal y la pimienta y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 8 a 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y los tomates comiencen a ablandarse y reventarse.
2. Agregue el ajo y las hojuelas de chile rojo y cocine durante 1 minuto. Incorpore la pasta de tomate.
3. Agregue los tomates con su jugo, deshaciéndolos con una cuchara de madera. Añada los frijoles cannellini y el caldo de verduras. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Retire del fuego y licúe la sopa hasta obtener una textura suave con una licuadora de inmersión o una licuadora convencional.
5. Regrese la sopa a fuego bajo e incorpore la leche de coco. Caliente suavemente durante 2 a 3 minutos. Pruebe y ajuste la sazón si es necesario.
6. Sirva con las semillas de calabaza tostadas y, si lo desea, decore con albahaca fresca o un chorrito de aceite de oliva.

Creamy Spicy Tomato Soup		
Nutrition Facts		
Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	249.6	
% Daily Value*		
Total Fat	9.1 g	12%
Saturated Fat	1.4 g	7%
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0%
Sodium	288.9 mg	13%
Total Carbohydrate	32.8 g	12%
Dietary Fiber	7.8 g	28%
Total Sugars	13.1 g	
Added Sugars	0.6 g	1%
Protein	10 g	
Vitamin D	0.3 mcg	1%
Calcium	127.4 mg	10%
Iron	4.1 mg	23%
Potassium	919.2 mg	20%
* The % Daily Value (DV) 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.		
Full info at cronometer.com		

</>