



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## SOPA DE TOMATE

Las sopas de vegetales son una excelente alternativa a las ensaladas para consumir verdura cruda. De tomate, gazpachos, de pepino...



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **1kg** de tomates
- **1** ramita de apio
- Unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de vino
- Sal
- Pimienta
- Queso crema (opcional)

### ELABORACIÓN

- 1** Lavar el apio y los tomates. Trocearlos y ponerlos en un recipiente alto.
- 2** Añadir unas hojas de albahaca, sal, pimienta y un chorrito de aceite.
- 3** Triturarlo y colarlo. Rectificar con unas gotas de vinagre.
- 4** Servirla bien fría con unas hojitas de albahaca y unas gotas de aceite por encima.
- 5** Se puede añadir una cucharada de queso crema, picatostes o unas tiras de jamón por encima.

### OBSERVACIONES

<b>Dislipemia</b>	Preparar la receta sin añadir queso crema
<b>Hipertensión</b>	Eliminar la sal y aumentar la cantidad de vinagre para compensar. Se pueden añadir más hierbas al gusto
<b>Intolerancia a la lactosa</b>	No añadir queso crema a la sopa o valorar según tolerancia
<b>Vegetariano</b>	Si no se consume ni leche ni derivados, no añadir queso crema
<b>Celiaquía</b>	✓
<b>Hiperuricemia</b>	✓



Boehringer  
Ingelheim

Lilly