



CREAMY TOMATO SOUP

SERVES 4

PREP TIME: 15 MIN

COOK TIME: 20 MIN

INGREDIENTS

- 4 medium fresh tomatoes*
- 1 small yellow onion, sliced into quarters*
- 3 garlic cloves, unpeeled*
- 1 (14-oz) can diced tomatoes
- 1/3 cup cooked chickpeas
- 2 teaspoons fresh thyme leaves*
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1/2 teaspoon maple syrup
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 teaspoon red pepper flakes
- 1/2 teaspoon sea salt
- black pepper (to taste)

* An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425°F. Place 4 tomatoes, and 1 sliced onion on a medium sheet pan.
2. Place 3 garlic cloves into a small piece of tin foil, then drizzle olive oil on top of the cloves and close the tin foil. Place onto sheet pan alongside tomatoes and onions.
3. Drizzle olive oil over the onions and tomatoes, then sprinkle with salt and pepper.
4. Place sheet pan in the oven and bake for 20 minutes or until the onions and tomatoes are starting to brown.
5. Remove sheet pan from the oven, open the tin foil and peel the garlic cloves. Add peeled garlic cloves, tomatoes, and onion into a blender.
6. Next, add diced tomatoes, chickpeas, thyme, balsamic vinegar, olive oil, maple syrup, red pepper flakes, and salt and pepper into the blender.
7. Blend thoroughly until creamy and serve immediately.

Fresh Facts:

Looking for something warm and delicious as we move into this fall season?

This creamy tomato soup is not only delicious but it is packed full of veggies and nutrients. The chickpeas give this soup a creamy texture while adding a significant amount of protein. Tomatoes contain many vitamins, minerals, and antioxidants such as lycopene and vitamins A and C. Tomatoes act as an anti-inflammatory within the body and when eaten regularly have been linked with reducing the risk for developing heart disease.



SOPA CREMOSA DE TOMATE

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

INGREDIENTES

- 4 tomates frescos medianos*
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cuartos*
- 3 dientes de ajo, sin pelar*
- 1 lata (14 oz) de tomates cortados en cubitos
- 1/3 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharaditas de hojas frescas de tomillo*
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de jarabe de arce
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- 1/2 cucharadita de sal marina
- pimienta negra (al gusto)

* Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

DIRECCIONES

1. Precaliente el fuego a 425 °F. Coloque 4 tomates y 1 cebolla cortada en cuartos en una bandeja para hornear mediana.
2. Coloque 3 dientes de ajo en un pequeño trozo de papel de aluminio, luego rocíe aceite de oliva encima de los dientes y cierre el papel de aluminio. Colóquelo en una bandeja para hornear junto con los tomates y las cebollas.
3. Rocíe aceite de oliva sobre las cebollas y los tomates, luego espolvoree con sal y pimienta.
4. Coloque la bandeja para hornear en el horno y hornee por 20 minutos o hasta que las cebollas y los tomates comiencen a dorarse.
5. Saque la bandeja del horno, abra el papel de aluminio y pele los dientes de ajo. Agregue los dientes de ajo pelados, los tomates y la cebolla en una licuadora.
6. Luego, agregue los tomates cortados en cubitos, los garbanzos, el tomillo, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el jarabe de arce, las hojuelas de pimienta rojo y la sal y pimienta en la licuadora.
7. Licue bien hasta que esté cremoso y sirva inmediatamente.

Hechos Frescos:

¿Busca algo cálido y delicioso a medida que avanzamos en la temporada de otoño?

Esta sopa cremosa de tomate no solo es deliciosa sino que también está repleta de verduras y nutrientes. Los garbanzos no sólo le dan a esta sopa una textura cremosa sino que añaden una cantidad importante de proteínas. Los tomates contienen muchas vitaminas, minerales y antioxidantes como el licopeno y las vitaminas A y C. Los tomates actúan como antiinflamatorios en el cuerpo y, cuando se consumen con regularidad, se han relacionado con la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.