Teresa



SOPES I CREMES · VEGETARIÀ

Dues sopes fredes: de cogombre i iogurt, i d'ametlles (ajoblanco)

10min · 4 racions · 572 kcal

Ingredients

SOPA DE COGOMBRE I IOGURT

- Un cogombre mitjà
- Un iogurt grec
- **50 ml** d'oli d'oliva OVE
- Sal i pebre
- El suc de mitja llimona
- Unes fulles de menta
- Un o dos alls
- Una mica d'aigua fresca si es vol més lleugera

AJOBLANCO D'AMETLLES

- **100 g** d'ametlles crues
- **150**-200 g de pa del dia anterior
- Dos alls
- **400** + 100 ml d'aigua
- **30 ml** de vinagre
- **70 ml** d'oli d'oliva OVE
- Sal

Elaboració

SOPA DE COGOMBRE I IOGURT

1. Pelar una mica el cogombre i tallar-lo a daus. Reservar-ne unes làmines per decorar el plat
2. Opcional: si no agrada el gust fort dels alls, posar-los al microones amb aigua 30 segons
3. Posar tots els ingredients en un recipient i triturar bé
4. Afegir l'oli al final
5. Deixar a la nevera un mínim de 4 hores
6. Millor fer-la el dia anterior
7. Decorar amb fulles de menta i làmines de cogombre

AJOBLANCO D'AMETLLES

8. Tallar el pa sense crosta a daus i remullar-lo amb 100 ml d'aigua
9. Opcional: si no agrada el gust fort dels alls, posar-los al microones amb aigua 30 segons
10. Triturar primer les ametlles, el pa i els alls i afegir després els líquids fins que la sopa quedi ben fina

11 Posar mínim dues hores a la nevera

12 Servir ben fred amb raïm o boletes de meló

RECOMANACIONS

Es fa en un moment i es deixa unes hores a la nevera, millor d'un dia per l'altre. Com més freda, millor.

PER RACIÓ	12 g Proteïnes	45 g Greixos	33 g Hidrats	5 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress