Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

# Sopa fría de aguacate y calabacín

20min · 4 raciones · 253 kcal

## Ingredientes

- Un aguacate
- dos calabacines
- Agua
- Sal y pimienta
- 1 poco de limón
- 1 puerro o cebolla dulce
- Aceite de oliva
- Almendras peladas crudas

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 5,4 g |
| Grasas | 20 g |
| Hidratos | 17 g |
| Fibra | 7 g |

## Elaboración

1. Troceamos los calabacines y el puerro, lo metemos todo en una olla con un poco de aceite, removemos y cubrimos con agua.
2. Dejamos que se haga 20 minutos a fuego medio-bajo.
3. Añadimos la sal, pimienta, un poco de limón, el aguacate, mezclamos y trituramos con la batidora.
4. Dejamos que se enfríe en la nevera y servimos con almendras peladas crudas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta