

SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Sopa fría de calabacín

3 raciones · 358 kcal

Ingredientes

- **1** calabacín mediano (sobre 400 gramos)
- **200 ml** leche de coco
- **50 gramos** de almendras tostadas (sin sal)
- **2 cucharadas** soperas de AOVE
- **4** o 5 hojas de albahaca
- Un ramillete de perejil
- Una corteza de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sésamo (para decorar)

POR RACIÓN

Proteínas	**7,4 g**
Grasas	**34 g**
Hidratos	**12 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Pelar y trocear el calabacín.
2. Poner todos los ingredientes en la batidora de vaso.
3. Triturar hasta que quede una crema fina y suave.
4. Meter en el frigorífico al menos 2 horas (lo ideal es de un día para otro).
5. Servir la sopa bien fría y decorar con un chorrito de AOVE y semillas de sésamo.

Hecho con CookNest