

SOPAS Y CREMAS

# Sopa fría de pepino

3 raciones · 234 kcal

## Ingredientes

- **1** pepino holandés (desechamos los extremos)
- **1** yogur griego ligero
- **1** manzana verde
- El zumo de medio limón
- **2 cucharadas** soperas de AOVE
- **1 cucharadita** de eneldo seco (puedes poner fresco si tienes)
- Sal y pimienta al gusto
- **1 lata** de atún en conserva (puedes cambiarlo según tus gustos)
- Semillas de sésamo negro (para decorar)

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **13 g** |
| Grasas | **15 g** |
| Hidratos | **16 g** |
| Fibra | **2,9 g** |

## Elaboración

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

### RECOMENDACIONES

Puedes cambiar el atún según tus gustos. Si tienes eneldo fresco, puedes usarlo en lugar del seco.

Hecho con CookNest