The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Sopa de meló amb llet de coco, avellanes i menta

15min · 3 racions · 215 kcal

Ingredients

- **750g** de meló Waikiki pelat i tallat
- **200ml** de llet de coco (de llauna)
- **1**-2 grapats d'avellanes
- **1** grapat de fulles de menta fresca

TOPPING (OPCIONAL)

- Tofu ferm
- Avellanes
- Iogurt vegetal de coco
- Brots d'alfals

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**13 g**
Hidrats	**18 g**
Fibra	**2 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients de la sopa durant uns minuts fins a aconseguir una crema suau i homogènia
2. Ratllar el tofu i fregir-lo amb oli fins que es dori i quedi cruixent
3. Picar unes avellanes i barrejar-les amb el tofu cruixent
4. Servir la sopa ben freda
5. Afegir-hi unes boles de meló (opcional), una mica de iogurt de coco per sobre, el cruixent de tofu i avellanes i finalment uns brots d'alfals

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork