

Sopa Fría de Pepino

No hay nada más refrescante que esta sopa de pepino, no tiene nada que envidiar al gazpacho. El pepino además de favorecer la eliminación de líquidos, al ser rico en potasio y pobre en sodio (siempre que no lo aliñes con demasiada sal), tiene propiedades nutritivas para la piel que la hidrata y rejuvenece “desde dentro”. La cantidad de calorías es despreciable, por lo que siempre te puedes comer uno si te entra hambre v aun no es hora de comer.

INGREDIENTES:

- 2 uds Pepinos medianos o 1 grande (300g)
- 1 diente de ajo
- 4-5 hojas de menta o hierbabuena
- 2 uds Yogures naturales desnatado o 250g queso batido desnatado
- 1 Cucharada aceite de oliva
- C/s Sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar los pepinos y pelarlos dejando algo de piel (para que quede jaspeada la sopa).
2. Pelar el ajo (1/2 sino te gusta muy fuerte) y tritararlo junto con el pepino y la menta. Resérvalo refrigerado.
3. En el momento de consumir, mezcla con el yogur.
4. Sírvelo bien frío decorando con unas hojas de menta y le puedes poner también unos tropezones de pepino.