

Sopa Fría de Guisantes

Esta sopa fría es muy nutritiva aunque no lo parezca. Les puede ir muy bien a personas inapetentes, con dificultades masticatorias o de deglución o en convalecencia. Los guisantes aportan proteínas de alto valor biológico (como la carne), fibra e hidratos de carbono. Esta sopa también se puede tomar caliente, pero en tal caso no le pongo la menta.

INGREDIENTES:

- 400g Guisantes congelados
- 200g Cebolla
- $\frac{3}{4}$ L Caldo de verduras o agua
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 8-12 Hojas de menta
- Sal y pimienta molida al gusto

2

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla, cortar en trozos no muy grandes.
2. Poner a cocer junto el caldo con la cebolla y los guisantes, cuando arranque el hervor cocinar 10 minutos.
3. Agregar la hierbabuena, aceite, sal y pimienta. Triturar.
4. Pasar por el chino, si la batidora no es muy potente y se notan las pielecitas de los guisantes.
5. Agregar un poco más de caldo o agua si es necesario, para que tenga la consistencia adecuada a tu gusto.
6. Rectificar de sal y pimienta.
7. Refrigerar hasta el momento de consumir y decorar en el momento de servir con unas hojitas de menta y unas gotitas de aceite.