



Sopa de melón

Receta para 2 personas

Información nutricional para 2 personas (total)			
Tipo	Cantidad	Rec. diaria	Porcentaje
Calorias	75kcal	2300kcal	3%
Grasas	3.75g	65g	5%
Proteínas	5g	550g	0%
Carbohidratos	4.75g	135g	3%

*Todos los datos mostrados a continuación hacen referencia a valores aproximados e informativos, las cantidades mostradas son genéricas y pueden variar para cada persona, en caso de dudas contacte con su médico o nutricionista.

Ingredientes:

- 400 gramos Melón
- 125 gramos Yogur natural
- 1 chorrito Limón
- 1 cdta Sal
- Al gusto Pimienta negra molida
- Al gusto AOVE

Paso a paso:

1. Para comenzar con la receta, mezclamos en un bol el yogur (que puedes cambiarlo por uno vegetal), la sal y el limón. Lo mezclamos todo muy bien.
2. Añadimos a la mezcla el AOVE y la pimienta negra molida. Mezclamos y reservamos.
3. Preparamos el melón, lo cortamos en trozos y apartamos las pepitas. No las tiramos!! Las aprovecharemos para hacer una receta: Horchata de melón! No te pierdas el enlace directo al final de la receta.
4. Ponemos al vaso de la batidora o del robot de cocina el melón y la mezcla que teníamos reservada. Y trituramos 1 minuto a velocidad 8 y sube hasta 10 de forma progresiva. Si no tienes Thermomix, tritura a máxima velocidad.
5. Servimos la sopa de melón bien fresquita con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Y listo para disfrutar. ¡Qué aproveche!