

Entradas Sopas

Sopa Fria de Pepino com Iogurte LONGA VIDA

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 iogurtes LONGA VIDA Natural
8 dl de água
1 dente de alho (amassado)
1 pepino (ralado)
manjericão q.b.
8 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	299,3 kcal	15%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	27,0 g	39%*
Hidratos de Carbono	8,2 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pica muito fininhos os alhos e coloca-os num recipiente fundo.
2. Junta os Iogurtes LONGA VIDA, a água e depois o pepino (ralado no crivo mais grosso de um ralador manual).
3. Mexe tudo e se puderes leva ao frigorífico durante cerca de 1 hora, para que a calda ganhe o gosto do pepino e do alho e, além disso, fique mais fresca.
4. Quando servires, coloca a sopa em pratos fundos, salpica com manjericão a gosto e deita um fio de azeite em cada prato e acompanha com tostas integrais.
5. Pode ser guardado no frigorífico durante cerca de 2 dias.
6. Dica: Em alternativa às tostas, podes fazer croutons de tostas integrais, ou torradas simples.