

Entradas Sopas Frias

Sopa Fria de Melão e Presunto

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 melão
100 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural
1/2 cálice de vinho do Porto branco
1 pitada de sal
2 fatias de presunto

Informação nutricional

Energia	218,4 kcal	11%*
Proteínas	7,0 g	14%*
Lípidos	6,9 g	10%*
Hidratos de Carbono	30,5 g	12%*

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

Preparação

1. Começa por aquecer o forno a 200ºC, depois coloca lá as fatias de presunto, em cima de uma folha de papel vegetal, até estarem douradas.
2. Retira, coloca em papel absorvente e reserva.
3. Parte o melão, sem casca e sem sementes, aos cubos.
4. Tritura com uma varinha mágica ou robot de cozinha e acrescenta os outros ingredientes, misturando bem.
5. Leva ao frio e antes de servir, decora com pedaços do presunto.