

Entradas Sopas

Sopa Fria de Iogurte

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

400 g de iogurte LONGA VIDA Natural
1 pepino
250 ml de Natas Longa Vida Original
1 c. de sopa de coentros frescos picados
1 fio de azeite
vinagre q.b.
sal e pimenta branca moída na altura

Informação nutricional

Energia	257,8 kcal	13%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	22,4 g	32%*
Hidratos de Carbono	7,9 g	3%*

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

Preparação

1. Descasca o pepino (deixa apenas alguns raios de verde) e corta-o em cubinhos.
2. Tempera este de sal e deixa-os em repouso cerca de uma hora.
3. Escorre depois os cubos de pepino e passa-os por água corrente.
4. Numa taça, coloca o iogurte, as natas, o azeite e o vinagre. Mistura bem.
5. Tempera com sal e pimenta moída na altura e junta os coentros picados. Guarda no frigorífico até ao momento de servir.
6. Na altura de servir, junta os cubinhos de pepino.

7 Sugestão: Experimenta juntar a esta sopa fria cubos de pão fritos. Antes de cortares o pão em cubos e de os colocares a fritar, esfrega as fatias de pão com um dente de alho descascado.