



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

<b>Energia</b>	257,8 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	6,0 g	12%*
<b>Lípidos</b>	22,4 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 Tempere 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 Tempere 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.