



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 Culinária Longa Vida
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	200,3 kcal	10%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	15,1 g	22%*
Hidratos de Carbono	9,8 g	4%*

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

Preparação

- 1 Descasque o pepino (deixe apenas alguns raios de verde) e corte-o em cubinhos.
- 2 Tempere este de sal e deixe-os em repouso cerca de uma hora.
- 3 Escorra depois os cubos de pepino e passe-os por água corrente.
- 4 Numa taça, coloque o iogurte, as natas, o azeite e o vinagre. Misture bem.
- 5 Tempere com sal e pimenta moída na altura e junte os coentros picados. Guarde no frigorífico até ao momento de servir.
- 6 Na altura de servir, junte os cubinhos de pepino.
- 7 Sugestão: Experimente juntar a esta sopa fria cubos de pão fritos. Antes de cortar o pão em cubos e de os pôr a fritar, esfregue as fatias de pão com um dente de alho descascado.