



Receitas de 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)  
manjeriço q.b.  
8 c. de sopa de azeite

### Informação nutricional

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

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

### Preparação

Pica muito fininhos os alhos e coloca-os num recipiente fundo.

- 2 Junta os logurtes 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 manjerição 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.