

SOPA FRÍA DE PEPINO Y MANZANA

FRESQUITA, SALUDABLE E IDEAL
PARA UN VERANO BIEN CALUROSO





SOPA FRÍA DE PEPINO Y MANZANA

Ingredientes necesarios:

- 🥒 2 Pepinos
- 🍏 1/2 Manzana
- 🥛 1 chorrito de Kéfir/Yogur natural o vegetal
- 🧂 Sal y Pimienta

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
20gr	9gr	5gr

***Las proporciones de los macronutrientes variarán dependiendo de la opción que escojáis para añadirle al pepino y la manzana. Podéis revisar los datos de proteínas, grasas y carbohidratos en la etiqueta de vuestro yogur/kéfir y así vais practicando.**



SOPA FRÍA DE PEPINO Y MANZANA

Preparación

Pelar y cortar el pepino y la manzana (a la manzana podemos dejarle la piel ya que posee fibra y vitaminas) en cubitos.

Poner todos los ingredientes en una tritadora.

Llevarlo por una o dos horas al frigorífico para que este fresco.

*Se puede tomar como aperitivo, merienda o un entrante.



SOPA FRÍA DE PEPINO Y MANZANA

