

MÓJATE CON AQUADEUS

Receta

Crema Fría de Melón

RECETA

Crema Fría de Melón



Ingredientes:

- Melón (medio)
- Aguacate maduro (medio grande, uno si es pequeño)
- Hojas de hierbabuena (12)
- Jamón serrano (un puñadito en tacos o una loncha troceada)

Preparación:

1 - Pelar el melón, quitar pepitas y trocear en un vaso de batidora.

2 - Añadir el aguacate y la hierbabuena. Triturar varios minutos, hasta obtener una mezcla homogénea y ligeramente espesa. Si vamos a consumirlo en el momento, añade 4 hielos grandes al triturar (si tu batidora no es muy allá, te recomiendo comprar y tener hielo ya picado en tu congelador este verano; este seguro que sí lo tritura). Si tienes tiempo, déjalo enfriar en la nevera.

3 - Servir en un cuenco y decorar con trocitos de hierbabuena picada y jamón serrano crujiente. El jamón serrano puedes hacerlo salteándolo en la sartén caliente 1-2 minutos, o haciendo la técnica del sándwich de papel de cocina al microondas: entre dos servilletas de papel de cocina, pon el jamón en trocitos o en tacos, aplasta bien y cocina al microondas entre 1 y 2 minutos (depende de la cantidad que pongas).

4- ¡Verás que bien te sienta después de un entrenamiento con este calor!



¡SUPER RICO Y SALUDABLE!



MÓJATE
CON
AQUADEUS