



Sopa fría de aguacate y maíz

Ingredientes (para 2 raciones)

2 aguacates al punto

80 g de maíz en conserva (sin azúcar añadido)

50 g de nata líquida (con o sin lactosa, según tolerancia)

50 g de queso cremoso (con o sin lactosa, según tolerancia)

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.
4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.