



Sopas frías de espinacas

Ingredientes (para 1 ración)

De calabacín, espinacas y apio:

100 g de calabacín

50 g de hojas de espinacas

Un trocito de apio (50 g)

100 ml de agua

1 c/s de vinagre de jerez

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

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

Pimienta

1/2 manzana verde

80 g de hojas de espinacas

Un trocito de hinojo (30 g)

100 ml de agua

2 c/s de zumo de limón

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

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

Pimienta

Elaboración

1. Lavar las verduras y trocear ligeramente.
2. Triturar todos los ingredientes con los líquidos y poner a punto de sal y pimienta.

3. Servir bien frío.