



# Sopa fria de abacate e milho

## Ingredientes (para 2 porções)

2 abacates pequenos no ponto

80 g de milho em conserva (sem adição de açúcar)

50 g de creme de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

50 g de queijo cremoso (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

1 limão

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Bater o milho com a água da conserva no liquidificador. Reservar.
2. Cortar os abacates em metades, retirar o caroço e extrair a polpa com uma colher. Colocá-la em um recipiente alto com suco de limão e bater com um pouco de água mineral para obter um creme semilíquido. Temperar com sal e pimenta e reservar.
3. Bater o creme de leite com uma batedeira até ficar espumoso e adicionar o milho já batido, para formar um creme mais denso que o do abacate. Temperar com sal.
4. Bater o queijo cremoso com um fio de azeite de oliva.
5. Em uma taça, colocar uma colherada de queijo batido, por cima colocar o creme de abacate bem gelado e finalizar com o creme espumoso de milho e algumas gotas de azeite de oliva.