



Sopa fria de aspargos e laranja

Ingredientes (para 1 porção)

150 g de aspargos brancos em conserva

Suco de meia laranja

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

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

Pimenta

Preparo

1. Escorrer bem os aspargos. Reservar uma ponta para decorar.
2. Processar com os demais ingredientes e acertar o sal e a pimenta.
3. Servir com um pouco de raspas da casca de laranja salpicadas e a ponta de aspargo em pedaços.