

Sopas frias de espinafre



Ingredientes (para 1 porção)

De maçã, espinafre e funcho:

1/2 maçã-verde

80 g de folhas de espinafre

Um pedaço pequeno de funcho (30 g)

100 mL de água

2 colher (sopa) de suco de limão-siciliano

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

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

Pimenta

De abobrinha, espinafre e aipo:

100 g de abobrinha

50 g de folhas de espinafre

Um pedaço pequeno de aipo (50 g)

100 mL de água

1 c/s de vinagre de jerez

1 c/s de azeite de oliva extra virgem

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

Pimenta

Preparo

1. Lavar os legumes e picar grosseiramente.
2. Bater todos os ingredientes com os líquidos e ajustar o sal e a pimenta.
3. Servir bem frio.