

Sopa fresca de cogombre i poma



Ingredients (per a 2 racions)

1 cogombre mitjà

1 poma Golden

1 iogurt ric en proteïna (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Menta fresca

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Renteu el cogombre i la poma, i peleu-los. Traieu els pinyols de la poma i talleu-los tots dos a trossos.
2. Ajunteu tots els ingredients en un recipient i tritureu-los fins que n'obtingueu una textura fina.
3. Poseu la sopa a la nevera i serviu-la freda.

Recomanacions

Podeu acompanyar l'elaboració amb fruita seca picada o dauets de formatge per sobre, segons la tolerància. Podeu substituir el iogurt per un iogurt vegetal.