

# Sopa fresca de pepino y manzana



## Ingredientes (para 2 raciones)

- 1 pepino mediano
- 1 manzana Golden
- 1 yogur rico en proteína (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- Menta fresca
- Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

## Elaboración

1. Lavar y pelar el pepino y la manzana. Despepinar la manzana y cortar ambos a trozos.
2. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y triturar hasta lograr una textura fina.
3. Enfriar en la nevera y servir.

## Recomendaciones

Se puede acompañar la elaboración con frutos secos picados o daditos de queso por encima, según tolerancia. Se puede sustituir el yogur por un yogur vegetal.