

Sopa fría de remolacha y pepino con salsa de yogur a la menta y semillas de calabaza

Vegetariano <650 kcal Exprés

Cocinando: 10 min • Listo en: 15 min

12



Remolacha cocida



Pepino



Zanahoria



Yogur griego



Menta



Semillas de calabaza

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, jarra medidora, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Remolacha cocida*	500 gramos	1000 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	540 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1657/ 396	307/ 73
Grasas (g)	7,6	1,4
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,7
Carbohidratos (g)	30,8	5,7
de los cuales azúcares (g)	25,8	4,8
Proteínas (g)	8,0	1,5
Sal (g)	0,1	0

Alérgenos

7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Corta las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira los extremos del **pepino**, córtalo por la mitad a lo largo y retira las semillas. Corta la mitad del **pepino** y casi toda la **remolacha** en trozos grandes y colócalos en una jarra medidora. Corta el **pepino** y la **remolacha** restantes en dados de 0,5 cm y reserva en un bol.

CONSEJO: Seca bien la remolacha con papel de cocina para evitar manchar con su tinte natural.

3



Prepara la salsa

Prueba la **sopa de remolacha** y rectifica de **sal** y **pimienta**. En el bol con la **remolacha** y el **pepino** troceado, agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve. En otro bol, agrega el **yogur griego** restante, la **menta** picada restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve.

2



Prepara la sopa

Deshoja la mitad de la **menta** (doble para 4p) y pica casi todas las hojas, reservando algunas para el emplatado. En la jarra medidora con el **pepino** y la **remolacha**, agrega la **zanahoria**, la mitad de la **menta** picada, la mitad del **yogur griego**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y tritura con un túrmix 1-2 min, hasta que quede una **sopa** homogénea y lisa sin grumos.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la sopa más líquida.

4



Emplata y disfruta

Sirve la **sopa de remolacha** en platos y agrega encima la **remolacha** y el **pepino** troceado. Añade sobre la **sopa** la **salsa de yogur** y **menta** y las **semillas de calabaza**. Acaba agregando las hojas de **menta** reservadas y un chorrito de **aceite** sobre tu plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

