SOPA FRÍA DE MELÓN

4 raciones	20 min	Fácil	Primavera · Verano

Sopas frias · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
168 kcal	12 g
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	21 g
Fibra	**Sal**
2 g	2.1 g

Ingredientes

- 800 g de melón
- 250 g de yogur natural desnatado
- 100 g de jamón serrano
- 20 g de aceite de oliva
- 60 g de zumo de limón
- 5 g de fructosa o edulcorante
- Unas hojas de hierbabuena
- Cebollino para decorar
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela y trocea el melón; bátelo con el yogur hasta que quede fino.
2. Añade el aceite, el zumo de limón, el edulcorante (o azúcar), la sal y la pimienta; incorpora la hierbabuena y vuelve a batir hasta obtener una crema homogénea.

Para el crujiente:

1. Coloca el jamón entre dos papeles de cocina y calienta en microondas 2 min a máxima potencia; deja enfriar.
2. Sirve bien frío y decora con el crujiente de jamón, cebollino y un hilo de aceite.

THERMOMIX

1. Pon el melón en trozos en el vaso y tritura. **1 min / vel 10**
2. Añade el yogur desnatado, el edulcorante (o azúcar), la sal, la pimienta, el zumo de limón y la hierbabuena; mezcla hasta integrar. **30 seg / vel 4**
3. Pasa a una jarra y refrigera hasta servir.
4. Para el crujiente: coloca el jamón entre dos papeles de cocina y calienta en microondas 2 min a máxima potencia; deja enfriar.
5. Sirve bien fría y decora con el crujiente de jamón, cebollino y un hilo de aceite.

Consejos

- Enfría la sopa al menos 1–2 horas antes de servir: el sabor del melón se realza y queda más refrescante.
- Tritura lo suficiente para que quede muy fina; si buscas un acabado extra sedoso, vuelve a batir unos segundos más.

- Ajusta el punto ácido jugando con el zumo de limón, probando al final para no tapar el sabor del melón.
- Prepara el crujiente justo antes de servir para que mantenga la textura; deja que enfríe bien tras el microondas.
- Termina con un hilo de aceite y pimienta recién molida para un acabado más “gourmet” sin añadir ingredientes.