SOPA FRÍA DE REMOLACHA

4 raciones	15 min	Fácil	Primavera · Verano

Sopas frias · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
182 kcal	3 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	30 g
Fibra	**Sal**
4 g	1.5 g

Ingredientes

- 600 g de zumo de manzana sin azúcar
- 500 g de remolacha precocida
- 100 g de cebolleta
- 100 g de nata ligera
- 20 g de zumo de limón
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela la cebolleta, lava y corta en trozos medianos.
2. En el vaso de la batidora pon el zumo de manzana, la remolacha troceada, la cebolleta y el zumo de limón.
3. Condimenta con pimienta y sal y tritura hasta obtener una textura fina y cremosa.
4. Sirve bien fría y adorna con la nata por encima.

THERMOMIX

1. Pela la cebolleta, lava y corta en trozos medianos.
2. Vierte en el vaso el zumo de manzana, la remolacha troceada, la cebolleta y el zumo de limón.
3. Condimenta con pimienta y sal y tritura hasta textura cremosa. **10 seg / vel 5-8**
4. Sirve fría y decora con la nata por encima.

Consejos

- Para una textura más fina, tritura un poco más (o repite el triturado) hasta que quede totalmente cremosa.
- Ajusta la densidad con un poco más de zumo de manzana (si la quieres más ligera) o con menos (si la prefieres más espesa).
- Enfría la sopa antes de servir: gana sabor y resulta más refrescante.
- Sirve con un hilo de nata baja en calorías por encima para decorar, como indica la receta.

- Rectifica al final el punto de sal y pimienta para que el sabor de la remolacha destaque sin quedar plano.