

SOPA FRÍA DE REMOLACHA

4 raciones

15 min

Fácil

Primavera · Verano

Sopas frías · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

182 kcal

Grasas

6 g

Fibra

4 g

Proteínas

3 g

Carbohidratos

30 g

Sal

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.