

SOPA DE MELÓN

INGREDIENTES

- 1000 gramos de melón, crudo
- 500 gramos de caldo vegetal
- 50 gramos de jamón curado, con grasa
- 15 gramos de piñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en el vaso de la batidora el melón troceado, el caldo frío de la nevera, un trocito de jengibre fresco y un chorro de aceite de oliva. Trituramos
- 2º Salteamos unos segundos el jamón a la plancha y lo cortamos a trocitos
- 3º Servimos la sopa fría con el jamón y unos piñones por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 %
SODIO	168 mg	7 %