

# SOPA FRIA DE MELÃO COM PRESUNTO E CEBOLINHO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos



VERÃO

Cozedura: 5 minutos

PARA DIAS  
DE FESTA

## INGREDIENTES

800g de polpa de melão

125g de iogurte natural

2 fatias finas de presunto

2g de pimenta preta

10g de cebolinho

## PREPARAÇÃO

- 1 Parta o melão ao meio e limpe-o de casca e sementes.
- 2 Corte a polpa em cubos e coloque-os no copo do liquidificador. Acrescente o iogurte e a pimenta preta. Misture muito bem, até obter um creme.
- 3 Salteie o presunto por curtos instantes numa frigideira antiaderente, sem acrescentar qualquer gordura. Repouse as tiras em papel absorvente.
- 4 Divida a sopa por taças, enfeite com as tiras de presunto e o cebolinho picado.



O melão é uma fruta hidratante constituída por 90% de água. Ao escolhê-lo verifique se a casca está firme e sem partes moles, e com um cheiro suave e adocicado

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
40	2g	1g ●	0g ●	6g	6g ●	1g	0,3g ●

Por dose/pessoa (190g)