

Qué bien sabe esta sopa después de perder de vista al duende
Sopa fría de verano

- Tres tomates escaldados y pelados - Dos pepinos - Tres dientes de ajo - Medio litro de caldo de pollo - 1 vaso de leche descremada - Aceite de Albahaca - Albahaca fresca



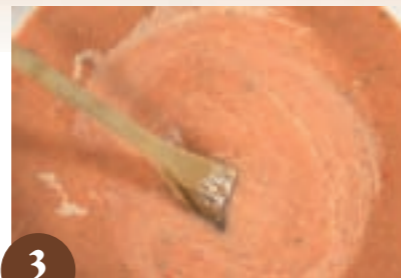
1

Se mezclan en una batidora los tomates y los pepinos, muy bien pelados, con el caldo de pollo y se bate hasta conseguir un líquido homogéneo.



2

Se pelan los ajos, quitando cuidadosamente el brote interno para que no repitan, y se añaden al caldo. Se bate todo y se añade poco a poco la leche.



3

Se pone a enfriar a temperatura ambiente y después de un par de horas, como mínimo, en la nevera. Para servir se decora con albahaca fresca y un chorrito de aceite de oliva.

Curiosidad

La albahaca también se conoce como hierba de san José y es muy útil contra los mosquitos.



Valores Nutricionales

Calcio
Agua
Carotenos

Sugerencias

-Aunque su uso está muy extendido es más sano no utilizar pastillas para el caldo.
-Unos dados de pepino y tomate añaden un toque refrescante a la sopa.