



CREMA FRÍA DE PEPINO Y MELÓN

 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 2 cucharadas de yogur, entero, natural
- 4 tajadas medianas de melón, crudo (900 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 cucharas soperas de vinagre de manzana (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el pepino y córtalo en dados. También corta cuatro o cinco rodajas de melón y córtalo en dados.
- 2º En el vaso de tu batidora vierte todos los ingredientes: el pepino y el melón cortado en dados, un diente de ajo picado, el yogur, el agua, el vinagre y la sal. Bate muy bien. Pruébalo y corrige si crees que lo necesita.
- 3º Mételo en la nevera y deja que se enfríe ya que esta crema cuanto más fría, más buena y más refrescante.
- 4º Al servir echa un chorrito de aceite de oliva por encima. Preferiblemente emplea yogur tipo griego. Y sino, natural no edulcorado. Si el pepino es muy pequeño emplea entonces dos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (348 g)	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	5 g	17 g	6 %
AZÚCARES	5 g	17 g	19 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	18 mg	63 mg	3 %