



SOPA DE PEPINO BAJO FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad comercial de yogur griego sin lactosa (125 g)
- Chorreón. De zumo de limón.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el pepino y retirar la semilla.
- 2º Trocearlo sin Pelar y añadir el yogur, zumo de limón y salpimentar.
- 3º Triturar y añadir un chorrito de aceite de oliva.
- 4º Probar y rectificar de sal si es necesario.
- 5º Dejar reposar en el frigorífico para que esté bien frío a la hora de servir.
- 6º Si te gusta, caliente también es una opción.
- 7º foto de: Imagen de [Freepik](https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-comida-saludable-mesa_15035260.htm#query=sopa%20pepino&position=0&from_view=search&track=ais)
- 8º foto de: Imagen de [Freepik](https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-comida-saludable-mesa_15035260.htm#query=sopa%20pepino&position=0&from_view=search&track=ais)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (454 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 65 kcal | 296 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 10 g | 20 % |
| H. CARBONO | 3 g | 13 g | 5 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 5 g | 22 g | 32 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 10 g | 49 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 10 % |
| SODIO | 22 mg | 98 mg | 4 % |