

## Receta

### Sopa fría de pepino



La huerta de verano es un jardín comestible cargado de colores, sabores y olores que nos acercan a la tierra.

Es un momento único para disfrutar de platillos de temporada sencillos y sabrosos a partir de los alimentos más básicos: tomates, pepinos, berenjenas, calabacines, lechugas...

Sobra decir que la alimentación de temporada es una apuesta por la salud, el medio ambiente, y las personas que cultivan la tierra y nos alimentan.

¿Ventajas de comer de temporada?

- Los alimentos tienen más sabor

# MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

- Son más económicos
- Contienen más nutrientes
- Apoyamos la economía local

Podría ahondar mucho más en esta cuestión, y ponerme romántica, pero no lo voy a hacer, tranquil@s.

Tengo la suerte de vivir rodeada de huertas y encontrarme bolsas de hortalizas colgadas en la puerta de casa -muchas veces no sé a quién dar la gracias- , lo que me hace disfrutar de una alimentación de temporada espectacular. Por ello, quiero compartir con vosotr@s, una receta que he hecho este verano por primera vez, y está refrescando mis noches estivales: sopa fría de pepino con yogur y nueces.

El pepino es un alimento muy versátil por su sabor suave, con un toque dulzón que recuerda al melón, y fácil de combinar con una amplia variedad de alimentos; especialmente con el yogur, y con los tonos picantes (guindilla, ajo, pimienta...).

*“Refrescante y placentero  
al paladar más profano;  
fresco, succulento y sano  
que untado de sal y aceite  
origina un gran deleite  
sea o no vegetariano”*

## **Esta receta refresca un pepino**

### **• Ingredientes (2 Raciones):**

2 Yogures naturales sin azúcar, griegos, sin lactosa o de soja (yo soy intolerante a la lactosa y uso de soja y coco)

200-250g de pepino pelado

2 dientes de ajo o ajo molido

200ml de agua fría

30g de nueces peladas

Aceite de oliva virgen extra

Sal yodada, pimienta recién molida y eneldo

# MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

## • **Elaboración:**

Vierte los dos yogures en un vaso de batidora o robot de cocina, incorpora los dientes de ajo pelados o el ajo molido, el agua y una pizca de sal. Bate enérgicamente durante 1 minuto.

A continuación, incorporar las nueces peladas, un hilo de aceite de oliva virgen, una pizca de sal, pimienta recién molida, y el pepino pelado cortado en trozos grandes. Tritura todo otro minuto.

A la hora de servirlo puedes añadirle daditos de pepino por encima, eneldo y un hilito de aceite de oliva virgen extra adicional.

Alternativas: si deseas una sopa con una consistencia más densa, puedes añadir un yogur más; por el contrario, si prefieres una consistencia tipo gazpacho, puedes añadir más agua.

*Bon appétit*