

SOPA DE COCO CON FRESA Y MENTA FRESCA

Ingredientes (para 1 ración) :

- 250 g de fresas frescas
- ½ taza de leche de coco
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- 1 cucharada de coco rallado
- Hojas de menta fresca
- Hielo picado (opcional)



Elaboración:

1. Lavar las fresas y tirar las hojas.
2. Disponer en un recipiente alto para triturar, las fresas, la leche de coco, el zumo de limón y algunas de las hojas de menta. Triturar hasta conseguir una consistencia suave, cremosa y homogénea.
3. Servir en un bol con el hielo picado (o bien dejar reposar la preparación previamente en la nevera para que se enfríe) decorando por encima con el coco rallado y el resto de hojas de menta picadas.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede substituir las fresas por otras frutas siempre controlando la cantidad de hidratos de carbono y servir las a cuartos en vez de trituradas. Una ración equivaldrá aproximadamente a dos raciones de carbohidratos.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
161,16 kcal	2,61 g	9,34 g	16 g