Sopa Fría de Melón

Sirve: 6 porciones

Esta sopa fría y refrescante de melón y cítricos es perfecta para un día muy caliente para ponerse a cocinar. Tómela con un sándwich de pan integral lleno de proteína y asi tendrá una comida sustanciosa

Ingredientes

1 melón pelado (sin semillas y picado)

2 tazas jugo de naranja

1 cucharada jugo de lima fresco

1/4 cucharadita canela molida

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.

2. Ponga el melón y ½ taza de jugo de naranja en la jarra de una licuadora o de una procesadora de alimentos.

3. Cubra con una tapa y mezcle hasta que quede suave. Pase a un tazón grande.

4. Agregue el jugo de lima, la canela y el resto del jugo de naranja.

5. Cubra y refrigere por lo menos una hora.

6. Sirva frío.

Arizona Nutrition Network, Champions for Change Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**70**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0
Sodio	**15 mg**
Total de Carbohidrato	**16 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	14
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible