

# Sopa de Mango y Pepino

**Prep time:** 30 minutes

**Makes:** 4 Porciones

Unos mangos maduros y dulces son la base para esta sopa de verano rápida y refrescante. Es una receta que no necesita una cocina para prepararla y es perfecta para cuando sube la temperatura afuera.

## Ingredients

- 2 mangos maduros, cortados (será dividido)
- 1 pepino inglés, cortado (será dividido)
- 2 **tablespoons** cebolla picada
- 1 chile jalapeño, picado finamente (opcional)
- jugo de un limón fresco
- 1/2 cup** agua
- 2 contenedores de yogur griego sin sabor y bajo en grasa
- 1/4 cup** cilantro fresco picado

## Directions

1. Corte todo el mango en trozos menos una mitad, pelándolos y sin semilla; ponga a enfriar la mitad del mango que se usará luego como guarnición.
2. Corte 1/4 del pepino en rodajas y ponga a enfriar que se usará luego con la guarnición. El resto del pepino (3/4) córtelo en trozos gruesos.
3. Coloque el mango cortado, pepino, cebolla, y un jalapeño (opcional) en la licuadora o procesadora de alimentos con el jugo de limón y el agua hasta que se convierta en un puré suave.
4. Agregue el yogur y revuélvalo. Póngalo a enfriar hasta que esté listo para servir.
5. Alrededor de unos 15 a 30 minutos antes de servir, prepare la guarnición. Corte en cubitos la mitad del mango, pelándolo y sin semilla. Corte también el



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>170</b>	
Total Fat	0.5 g	1%
Protein	11 g	
Carbohydrates	33 g	11%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	45 mg	2%

## MyPlate Food Groups

Fruits	1 cup
Vegetables	3/4 cup
Dairy	1/2 cup

pepino en cubitos. Mezcle los cubos de mango y pepino con el cilantro. Para servir, coloque esta guarnición sobre la sopa.

## Notes

Sugerencias para servir: Sírvala con un vaso de jugo de manzana 100%