



Sopa fría dulce de yogur con cranberries

🕒 10 minutos, más el tiempo que tarde en enfriarse 🍴 4 porciones

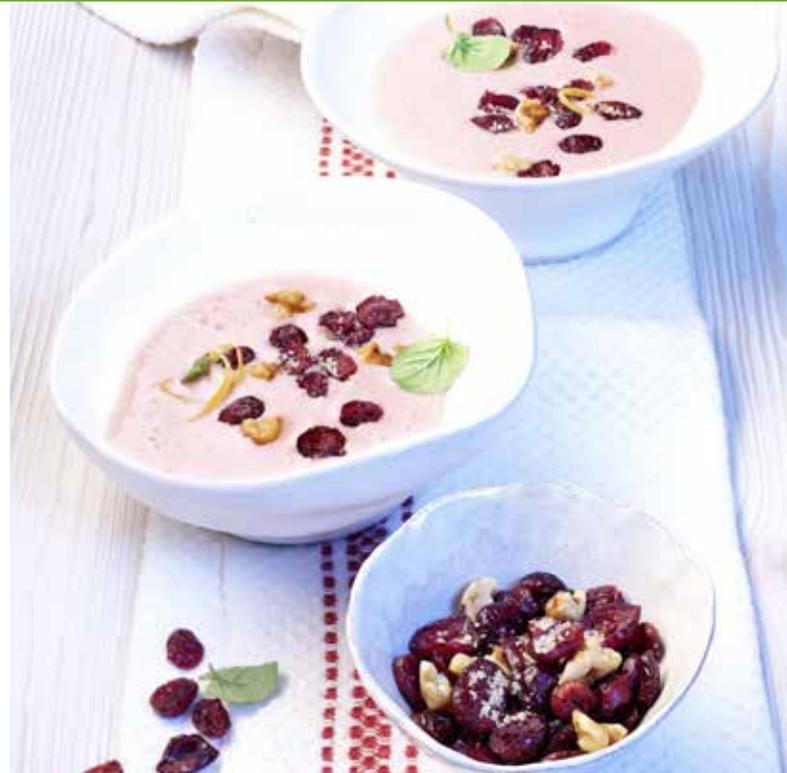
Ingredientes

300 g	frambuesas (frescas o congeladas)
250 ml	suero de mantequilla
500 g	yogur desnatado
1 cucharadita	de piel rallada de 1 limón
1 sobrecito d	e azúcar de vainilla
4 cucharadas	soperas de azúcar moreno
100 g	cranberries (arándanos rojos) desecados
30 g	nueces de California
1 cucharadita	de aceite
	Hojas de menta o melisa de limón para decorar

Preparación

Pasar las frambuesas por un colador. Desleírlas en el suero de mantequilla con el yogur, la piel de limón, el azúcar de vainilla y 2 cucharadas soperas de azúcar. Añadir unos 2/3 de los cranberries. Enfriar bien la sopa.

Picar las nueces. Calentar aceite en una sartén pequeña. Tostar brevemente las nueces. Mezclar las nueces con el resto del azúcar y de cranberries y espolvorear encima de la sopa fría. Servir la sopa decorada con hojas de menta o melisa de limón.



Valor nutricional aproximado por ración:

Energía: 303 Kcal / 1273 kJ

Proteínas: 10,8 g

Grasas: 8,6 g

Hidratos de carbono: 46 g