

CREMA DE PEPINOS

INGREDIENTES:

800 g de pepinos pelados

5 yogures naturales (pueden ser desnatados)

el zumo de 1/2 limón

6 cubitos de hielo

sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en el vaso y triturar durante 2 o 3 minutos en velocidad máxima. Sazonar.

Si se quiere del tiempo no añadir los hielos

Nota: si se quiere también se le puede añadir una lata de nata para cocinar para darle mas consistencia, aunque dejaría de ser una receta ligera.