

## Sopa de Mango y Pepino

Tiempo de preparación: 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

### Ingredientes:

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



### Preparación:

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

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	170	
Grasa total	0.5 g	1%
Proteinas	11 g	
Carbohidrato	33 g	11%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	45 mg	2%

University of Wisconsin, United States Department of Agriculture and Wisconsin counties cooperating; An EEO Affirmative Action employer, the University of Wisconsin- Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements.

