

# A Melhor Sopa de Frutos Silvestres

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)  
**822 kJ / 196 kcal**

Gorduras totais: **7,8 g** Proteína: **4 g**  
Hidratos de carbono: **24,3 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

**250 g** de frutos silvestres, por exemplo: mirtilos, morangos, framboesas, amoras (em alternativa, pode utilizar congeladas)  
**200 ml** de sumo de cereja  
**1,5 colheres de chá** de chá de açúcar  
**2,5 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão  
**2 colheres de sopa** de sopa de natas azedas  
**1 colher de chá** de chá de pistáchios cortados

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Liquidifique 150 g de frutos silvestres com o sumo de cereja e 1 colher de chá de açúcar e tempere com o Kikkoman Ponzu de Limão. Adicione os frutos silvestres restantes.

### Passo 2

Misture as natas azedas com o açúcar restante e com os pistáchios.

### Passo 3

Emprate a sopa com as natas azedas de pistáchio e com Kikkoman Ponzu de Limão a gosto e sirva.