

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 açúcar

de chá

2,5 colheres Kikkoman Molho de Soja

de chá Ponzu Limão

2 colheres de sopa de natas azedas

de sopa

1 colheres de chá de pistáchios

de chá 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.