

Sopa de coco e pêsego com espetadas de fruta

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1293 kJ / 311 kcal

Gorduras totais: **11,9 g** Proteína: **4,5 g**
Hidratos de carbono: **40,6 g**

INGREDIENTES

2 Porções

3 pêsegos maduros (ou nectarinas)
200 ml de néctar de pêsego
100 ml de leite de coco
2,5 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1,5 colheres de chá de sumo de limão
0,5 colheres de chá de açúcar
60 g de framboesas
2 colheres de chá de coco ralado ou em lascas
E ainda paus para espetada pequenos

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pêsegos: tire a pele, corte ao meio, remova os caroços e corte-os em cubos.

Passo 2

Liquidifique metade dos pêsegos com o néctar e o leite de coco e tempere a gosto com o molho de soja Kikkoman, sumo de limão e açúcar.

Passo 3

Adicione metade dos cubos de pêsego à sopa e coloque o resto nos paus de espetada juntamente com as framboesas.

Passo 4

Divida a sopa em tigelas, acompanhe com lascas de coco e com as espetadas e sirva.