

Sopa de coco e pêsego com espetadas de fruta

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

Informação nutricional (por porção)
1.293 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 Kikkoman Molho de Soja
de chá Fermentado
Naturalmente
1,5 colheres de sumo de limão
de chá
0,5 colheres de açúcar
de chá
60 g de framboesas
2 colheres de coco ralado ou em
de chá 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.