

# Sopa Fria de Pepino e Abacate com Gremolata

Tempo total **12 Mins.** **12 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)  
**2143 kJ / 512 kcal**

Gorduras totais: **40 g** Proteína: **13 g**  
Hidratos de carbono: **23 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

**500 g** de kefir  
**1** abacate  
**1** pepino comprido  
**1** ramo de cebolinha  
**1 punhado** de cebolinho  
**1 punhado** de salsa  
**1 punhado** de manjeriço  
**2 colheres de sopa** de sumo de lima  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja  
**de sopa** Ponzu Limão  
**4 colheres de sopa** de azeite  
**Gremolata:**  
**1 punhado** de salsa  
**2** dentes de alho  
**1 colheres de sopa** de azeite  
**de sopa**  
**1 colheres de sopa** de raspas de limão  
**de sopa**  
**0,5 colheres de chá** de pimenta  
**E ainda:**  
Algumas fatias de cebola roxa para servir

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Pique o alho e a salsa para a gremolata.

### Passo 2

Combine-os com o azeite, raspas de limão e pimenta. Coloque no frigorífico.

### Passo 3

Lave e corte os vegetais em pedaços mais pequenos. Pique as ervas aromáticas.

### Passo 4

Misture as ervas aromáticas, os vegetais e o azeite com o kefir.

### Passo 5

Tempere com Kikkoman Ponzu de Limão e sumo de lima.

### Passo 6

Sirva com fatias finas de cebola roxa e gremolata.