

SOPA DE MELÓ AMB MENTA

INGREDIENTS

Meló

Menta

ELABORACIÓ

Pelem el meló el netegem de llavors i el tallem a trossos. Per altra banda fem una olla amb aigua i la fem bullir. Netegem la menta amb aigua, la desfullem i la fem bullir a l'olla amb aigua bullint durant 30 segons, la retirem i la refredem amb l'ajuda de un bol amb aigua i gel.

Fiquem la menta, i els trossos meló a la termomix, si no tenim termomix la podem turbinar amb un turmix.

(Es pot colar o no segons el gust del comensal)

PROPIETATS NUTRICIONALS

Meló

- Ric en antioxidants, aporta Fibra, Potassi, Calci, àcid fòlic, Zinc i Vitamines B, C i E
- Alt contingut en aigua, que en el major dels casos pot assolir el 95%, per tant està molt indicat en dietes d'aprimament i es converteix en un suau diürètic
- Recomanat per persones amb hipertensió
- Menys indicat per persones diabètiques degut al seu alt contingut en sucre
- Millora el restrenyiment gràcies a l'aportació en fibra

Menta

- Facilita la digestió i contribueix a eliminar gasos i flatulències a l'hora que alleuja l'acidesa estomacal, les molèsties i nàusees
- Té acció relaxant a nivell del sistema nerviós central
- Descongestiona les vies respiratòries i ajuda a alleujar refredats i gripes
- Té efecte refrescant i combat el mal alè o l'halitosi
- És font de potassi, calci, àcid fòlic i vitamina A amb acció antioxidant