

# Sopa de Melón Fría

**Ingredientes:**

- 1 melón grande cortado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de miel Jugo de
- 3 limas
- 1/8 cucharadita de cardamomo
- 2 fresas grandes, cortadas en rodajas a lo largo (aproximadamente 4 rebanadas cada una)
- 4 hojas de menta



<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 1/2 cups (340g)	
Servings Per Container 3	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 150	<b>Calories from Fat</b> 5
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 40mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 29g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 170% • Vitamin C 200%	
Calcium 2% • Iron 4%	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	<small>Calories: 2,000    2,500</small>
Total Fat	<small>Less than 65g    80g</small>
Saturated Fat	<small>Less than 20g    25g</small>
Cholesterol	<small>Less than 300mg    300mg</small>
Sodium	<small>Less than 2,400mg    2,400mg</small>
Total Carbohydrate	<small>300g    375g</small>
Dietary Fiber	<small>25g    30g</small>
<small>Calories per gram:</small>	
<small>Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4</small>	



**Indicaciones:**

1. Llene un recipiente ancho y poco profundo con melón y colóquelo en el microondas.
2. Cocine al 50% de potencia durante 2 minutos, o simplemente hasta que el melón se ablande ligeramente.
3. Transfiera el melón a una licuadora o a un proveedor de alimentos. Agregue la miel, el jugo de limón y el cardamomo y mezcle hasta que quede suave.
4. Refrigerar hasta que esté frío. Decorar con fresas y una hoja de menta.