

# Chilled Cucumber and Avocado Soup

Serves 4

## Equipment

- Blender

## Ingredients

- 2 large cucumbers, washed and peeled
- 1 clove garlic
- 2 ripe avocados
- 1 tablespoon lime juice
- ½ cup plain yogurt
- Salt and chopped herbs to taste
- Optional: ½ cup to 1 cup water (or low-sodium chicken broth)

## Directions

1. Seed the cucumber and cut into chunks. Peel and crush garlic. Cut avocado in half, remove pit and skin, chop into chunks.
2. Place cucumber, garlic, and avocado in blender. Add lime juice and blend until smooth. Add yogurt and process again.
3. If soup seems too thick, thin it out by adding water and blending. Season with salt and herbs. Best if chilled before serving.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Avocados are naturally sodium-free and rich in monounsaturated fats, which help lower cholesterol.

# Sopa fría de aguacate y pepino

4 porciones

## Equipo

- Licuadora

## Ingredientes

- 2 pepinos grandes, lavados y pelados
- 1 diente de ajo
- 2 aguacates maduros
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- ½ taza de yogurt natural
- Sal y hierbas picadas al gusto
- Opcional: ½ taza a 1 taza de agua (o caldo de pollo bajo en sodio)

## Instrucciones

1. Retire las semillas de los pepinos y córtelos en trozos. Pele y aplaste el ajo. Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y la piel, córtelo en trozos.
2. Coloque los trozos de pepino, ajo y aguacate en una licuadora. Añada el jugo de limón y licue hasta que se haga líquido. Añada el yogurt y vuelva a licuar.
3. Si la sopa se ve muy espesa, agregue agua y licue. Sazone con sal y hierbas. La sopa sabe mejor si la enfría antes de servirla.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

Los aguacates son naturalmente libres de sodio y ricos en grasas mono-insaturadas, lo cual ayuda a bajar el colesterol.