

Watermelon Cucumber Soup

Serves 4

Equipment

- Blender

Ingredients

- 1 small watermelon, seedless and cubed without the rind
- 2 medium cucumbers, peeled, seeded, and chopped
- ½ garlic clove, finely minced
- Juice of ½ a lemon
- 1 ½-2 tablespoons extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste
- Optional: Jalapeño or other spicy pepper to taste, seeded and minced

Directions

1. In a blender, combine watermelon, cucumber, garlic, lemon juice, olive oil, and jalapeño (if using). Blend until smooth.
2. Season with salt and pepper. Chill for at least 2 hours before serving.
3. Enjoy!

Tip

- If watermelon is not available, you can substitute it with tomatoes, or leave it out altogether and make this a cucumber soup; double the amount of cucumbers.

Nutrition Quick-Fact

Because soup contains so much water it will fill you up with fewer calories. Eating soups and other high-nutrient, low-calorie foods can actually help you lose weight.

Sopa de pepino y sandía

4 porciones

Equipo

- Licuadora

Ingredientes

- 1 sandía pequeña, sin semillas y cortada en cubos sin la cáscara
- 2 pepinos medianos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
- ½ diente de ajo, picado finamente
- El jugo de ½ limón
- 1 ½ a 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: Jalapeño u otro chile picante al gusto, sin semillas y picado

Instrucciones

1. En una licuadora, coloque la sandía, el pepino, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el jalapeño (si lo usa). Licúe hasta que los ingredientes se mezclen bien.
2. Sazone con sal y pimienta. Enfríe por lo menos 2 horas antes de servir.
3. ¡A disfrutar!

Sugerencia

- Si no tiene a disposición sandías, puede sustituirlas con tomates o excluir las totalmente de la receta y haga una sopa de pepino doblando la cantidad de pepino requerido.

Información nutricional

Ya que la sopa contiene mucha agua, se sentirá satisfecho con menos calorías. Comer sopas y otros alimentos altos en nutrientes y bajos en calorías pueden ayudarlo a bajar de peso.