

La recepta

Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta

Ingredients

- 1 meló per a quatre persones (uns 200-250 g de pes net per cap)
- 2 cullerades soperes de crema de llet
- 1 iogurt natural
- 1 pessic de pebre negre
- 40-50 g d'encenalls de pernil ibèric
- unes fulles de menta fresca

Preparació

1. Peleu i traieu les llavors del meló.
2. Reserveu un parell de talls, talleu la resta de la polpa a trossos i tritureu-la fins a obtenir una crema ben fina.
3. Condimenteu-la amb una mica de sal i pebre negre (opcional) i reserveu-la.
4. En el moment de servir la crema, afegiu-hi un parell de cullerades soperes de crema de llet

i el iogurt natural i remeneu-ho tot.

5. Talleu els trossos de meló reservats a daus menuts o feu-ne boles i afegiu-les.

6. Serviu la crema ben freda, guarnida amb els encenalls de pernil



ibèric, els daus de meló i les fulles de menta fresca picada.

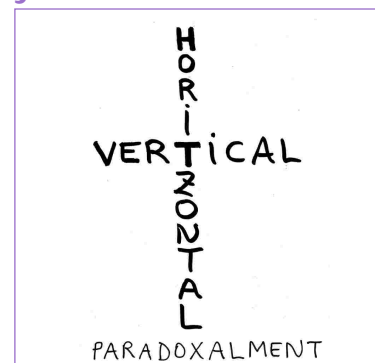
Font: receptes fàcils i molt saludables de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut.

Sudoku

Resultats sudoku anterior

	3			8	6		5	7
		7			4	2		6
6				9	7			4
2				3				
	5			7		8		
3	4			1	2	6		
5		3			1			
8				2				
			8			4		2

9	6	8	7	2	6	3	1	4
3	4	6	8	1	5	7	9	2
7	1	2	3	9	4	6	5	8
1	2	3	6	4	9	5	8	7
4	7	9	5	8	2	1	6	3
6	8	5	1	3	7	4	2	9
2	9	7	4	6	1	8	3	5
8	6	4	9	5	3	2	7	1
5	3	1	2	7	8	9	4	6

La vinyeta de...
Jaume Parera

Fundació Privada
Hospital Asil de Granollers

Atenció mutual i
privada

Assistència mèdica, quirúrgica
i obstètrica de primer nivell al
teu hospital

www.fphag.org