

Παγωμένη Ντομάτα Γαριδόσουπα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 4 φ χυμό ντομάτας
- 2 φ μαγειρεμένες γαρίδες
- 2 κ.σ χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. σος Worcestershire
- 2 κ.γ. έτοιμο horseradish
- 2 σταγόνες σος Tabasco

Εκτέλεση:

- Ενώστε όλα τα υλικά και ανακατέψτε προσεκτικά όμως μη λιώσετε τις γαρίδες.
- Παγώστε την πριν να την σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 100
- Πρωτεΐνη: 14 γρ.
- Υδατάνθρακες: 9 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Αυτή η σούπα είναι μια υπέροχη ιδέα για ένα γρήγορο μεσημεριανό. Για να γίνει ακόμη πιο γρήγορη η εκτέλεση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παγωμένες γαρίδες. Απλά ξεπαγώστε τις πρώτα.