

Sopa fría de betarragas y yogurt



Receta de sopa fría de betarraga y yogurt

Refrescante y de temporada, una excelente oportunidad de de disfrutar esta **receta de sopa fría de betarragas y yogurt**, un tipo de preparación cada vez más valorada por los consumidores.

Información Nutricional

Categoría: [Sopas Típicas](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 30 minutos

Cocción: 45 minutos

Raciones: 4 personas

Sopa fría de betarragas y yogurt

Ingredientes

- 3 betarragas medianas
- 400 ml de caldo de verduras
- 400 ml de agua
- 250 g de [yogurt natural](#) sin azúcar
- 1 atado de albahaca
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 cucharada de sal

Preparación

- **1.** Pelar y lavar las betarragas, trozar en cubos, reservar en una olla grande y cubrir con el caldo de verduras y el agua, agregar la sal, revolver todo y calentar a fuego alto hasta alcanzar el hervor, bajar el fuego y cocinar tapadas por unos 45 minutos o hasta que estén bien cocidas y se puedan atravesar fácilmente con un tenedor. Retirar del fuego y enfriar por 15 minutos.
- **2.** Verter el contenido de la olla en una licuadora o procesadora de alimentos, agrega el ajo, el jugo del limón recién exprimido y 180 ml de yogurt, licuar todo a velocidad media por dos minutos hasta obtener una consistencia suave y homogénea, verter todo en un bol grande, cubrir con papel film y refrigerar por al menos 4 horas.
- **3.** Servir la sopa de betarraga fría en platos hondos individuales, decorado cada uno con una cucharada de yogurt y hojas de albahaca a gusto.

Recomendamos

[Crema de zapallo](#)

[Crema de choritos](#)