



GAZPACHO [RECETA TRADICIONAL]

Gazpacho tradicional con la receta de toda la vida, listo en tan sólo 10 minutos.

 10 minutos 10 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate
- 1/4 unidad mediana de pimiento verde, crudo (31 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino (100 g)
- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (54 g)
- 3 cucharadas soperas de vinagre de vino (45 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 2 cucharadas de postre de sal común (6 g)
- 250 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los tomates (opcional).
- 2º Cortar todos los ingredientes en trozos pequeños y batir muy bien todo hasta que quede una mezcla homogénea.
- 3º Añadir el aceite y el vinagre a la mezcla anterior y volver a batir o revolver.
- 4º Y listo, ahora a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	166 mg	497 mg	21 %