



GASPACHO AU CONCOMBRE ET À LA MENTHE

Rien de mieux qu'un gazpacho pour se rafraîchir en été. Cette recette est à base de concombre mais vous pouvez faire des gazpachos avec à peu près tous types de légumes et fruits.

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 g de concombre
- 1 pot de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- menthe, fraîche
- aneth, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et lavez le concombre, coupez le en gros morceaux et mixez-le dans un blender.
- 2° Ajoutez le fromage blanc ou un autre produit laitier pour apporter de l'onctuosité.
- 3° Ciselez vos feuilles d'aneth et de menthe, salez et poivrez puis mixez à nouveau.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (202 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	95 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	9 g	17 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	25 mg	51 mg	2 %