



GAZPACHO DE PEPINO Y AGUACATE CON LIMA

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1 aguacate, crudo [136 gr]
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]
- 1 cucharadita de eneldo seco [1 gr]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 vaso de agua [200 gr]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la lima y rallar su piel (solo utilizaremos la mitad).
- 2º Exprimir el jugo de media lima.
- 3º Mezclar el jugo con la ralladura y el resto de ingredientes.
- 4º Batir todo y servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	210 mg	957 mg	40 %