nutrium

Marta Mató Hereu

GAZPACHO DE SANDÍA Y FETA

10 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 4 tajadas medianas de sandia, cruda (1600 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 6 unidades medianas de tomate maduro, crudo (840 g)
- 70 gramos de queso feta
- 200 gramos de tomates cherry
- 10 gramos de cebollino picado
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 60 gramos de aceite de oliva, virgen
- 2 cucharadas de café de vinagre (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En tu robot de cocina pon la sandía, tomates pera, pepino, 2 c.s de vinagre, ajo y pizca de sal.
2º Tritura, y ve agregando poco a poco el aceite de oliva.
3º Rectifica de sal si es necesario y guarda en la nevera.
4º Sirve en platos con el queso feta machacado, tomatitos cherry a cuartos y cebollino picado. Y un chorrito de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (556 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	4 g	24 g	26 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	20 mg	108 mg	5 %