



## GAZPACHO TRADICIONAL SIN PAN

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todas las verduras en la batidora, junto con un trocito de jengibre opcional
- 2º Añade agua fría hasta conseguir la textura deseada
- 3º Aliña con el aceite y el vinagre de manzana y tritura de nuevo
- 4º Sirve con unos picatostes de pepino y un chorrito de aceite de oliva virgen extra

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	10 mg	25 mg	1 %