



RECETTE DE GASPACHO EN 5MIN

soupe froide pour l'été ultra diet

 10 minutes

 10 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 càs de fromage de chèvre à tartiner ou 2 cas de fromage aux fines herbes Tartare ou Boursin (40 g)
- 3 portions moyennes de tomate, crue (300 g)
- 1 demi concombre épluché ou 1 demi poivron rouge épépiné
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc et poivre noir (6 g)
- 1 branche de basilic, frais ou de céleri

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les tomates et le basilic, éplucher l'ail et le concombre
- 2° Mixer tous les ingrédients
- 3° Mixer tous les ingrédients dans un blender en ajoutant 1 poignée de glaçon si vous souhaitez le déguster immédiatement
- 4° Déguster avec deux tranches de pain aux olives ou 6 croutons de pains grillé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (219 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	145 kcal	7 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	553 mg	1209 mg	50 %