

GASPACHO VERT

Concombre, herbes, tomates vertes

 10 minutes 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (410 g)
- 2 unités moyennes de tomate verte, crue (300 g)
- 1 grande moitié d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 15 grammes de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de noix (10 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver le concombre et les tomates et couper les en morceaux. Eplucher l'avocat et couper le en morceaux. Déposer les dans le bol du blender avec les herbes de votre choix, le vinaigre, l'huile, sel et poivre.
- 2° Mixer pendant 3min jusqu'à ce que vous obteniez une préparation lisse. Ajouter de l'eau pour obtenir la texture souhaitée.
- 3° Vérifier l'assaisonnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (421 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	242 kcal	12 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	54 mg	229 mg	10 %