



GAZPACHO CASERO SIN PAN (0,5HC-0,5G)

 8.5 porciones

INGREDIENTES

- 2000 gramos de tomate maduro, crudo
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 66 gramos de aceite de oliva, virgen
- 33 gramos de vinagre de vino
- 14 gramos de sal
- 100 gramos de pepino pelado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se bate todo a todo lo que de la batidora.
- 2º Se corrige de aceite, sal, vinagre según el gusto.
- 3º Se pasa por el pasa puré para quitar pipas y alguna piel que quede.
- 4º A la nevera, una vez frío está listo para tomar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GAZPACHO (260 g)	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	261 mg	678 mg	28 %