



GAZPACHO DE SANDIA [0,5HC-0,5G]

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 200 gramos de sandia, cruda
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 cuchara sopera albahaca fresca [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora o en la Thermomix y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Se puede añadir agua para obtener la textura deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [301 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	130 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	5 g	16 g	18 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	7 mg	20 mg	1 %