Silvia Sanz
Dietista-Nutricionista · NA00494

GAZPACHO ANDALUZ

Crema fría de hortalizas, perfecta para consumir en meses calurosos.

5 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 20 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar el pepino y trocearlo.
2º Picar el tomate y la cebolla.
3º Picar el pimiento verde y eliminar las semillas.
4º Añadir pizca de sal, un poco de ajo (al gusto), chorrito de aceite de oliva virgen extra y de vinagre.
5º Mezclamos y trituramos todo junto. Como el tomate lleva mucha agua, quedara una consistencia líquida. De manera opcional, se puede añadir un poco de pan, según la textura deseada.
6º Se puede colar para mejorar la textura pero perdemos fibra.
7º Es muy importante, enfriar en la nevera y servirlo frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (160 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	14 mg	22 mg	1 %