






GAZPACHO

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo [280 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cebolla
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos, limpiamos y cortamos la cebolla, los tomates, el pimiento y el pepino
- 2º Trituramos la verdura junto con un chorro de aceite de oliva.
- 3º Enfriamos en la nevera y consumimos una vez que esté frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [593 g]	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	3 g	20 g	8 %
AZÚCARES	3 g	20 g	22 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	11 mg	66 mg	3 %