

**GAZPACHO DE REMOLACHA**15 minutos  
7 porciones**INGREDIENTES**

- 1kg de tomate maduros
- 100 gramos de remolacha cruda o cocida
- 1/2 unidad de cebolla cruda
- 1 diente de ajo
- 1/2 unidad de pepino
- 2 Cucharadas de vinagre vino blanco
- Agua Fría
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 Pizca de sal

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Remolacha cruda: deberás poner agua a hervir a una olla, introduce las remolachas con las hojas cortadas (pero dejando unos centímetros de tallos) y deja que se cocinen durante unos 40 minutos. Este tiempo dependerá de cómo sean de grandes, así que sabrás que estarán listas cuando puedas pincharlas con un cuchillo y no haya resistencia. Escúrrelas, deja que se enfríen y pélalas. Remolacha cocida: no tienes que hacer ningún paso extra.
- 2º Lava los tomates y pela el pepino, la cebolla y el ajo. Corta los tomates en cuartos y ve poniéndolos en la batidora de vaso. Corta también en trozos la cebolla y el pepino, y ponlos también en la batidora de vaso junto con el ajo y la remolacha. Vierte unos 100 ml de agua (medio vaso) y tritura. Nosotros lo hemos hecho con nuestra batidora de vaso y con apenas 30 segundos ha quedado todo perfectamente triturado. Cuela la mezcla obtenida, enjuaga el vaso del batidor y vuelve a poner la mezcla ya colada en él. Ponlo en marcha y ve vertiendo la sal, el vinagre y el aceite mientras está en funcionamiento, por el orificio superior. Detén el batidor, prueba la mezcla y rectifícala de sal o, si lo prefieres, puedes incorporar más agua o incluso cubitos, esto ya al gusto. Deja reposar en la nevera unas horas para que esté bien fresquito, o si tienes prisa, mételo al congelador y sácalo cuando veas que está bien frío.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [208 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 23 kcal   | 49 kcal             | 2 %   |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 2 g                 | 3 %   |
| H. CARBONO        | 4 g       | 7 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 0 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| SODIO             | 18 mg     | 38 mg               | 2 %   |