



GAZPACHO DE FRESA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de fresón, crudo
- 100 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]
- 1/4 unidad grande de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon los ingredientes, ya limpios y cortados, en la batidora de vaso, incluido el chorro de aceite y el vinagre
- 2º Tritura todo hasta obtener una mezcla de consistencia adecuada para ser bebida. Sirve frío

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [398 g]	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	7 mg	27 mg	1 %