



GAZPACHO

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral
- 1 tomate
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pepino mediano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el pan a remojo en agua
- 2º Pelamos, limpiamos y cortamos la cebolla, los tomates, el pimiento y el pepino
- 3º Trituramos la verdura junto con el pan y un chorro de aceite de oliva.
- 4º Enfriamos en la nevera y consumimos una vez que esté frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [589 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	12 %
H. CARBONO	4 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	33 mg	196 mg	8 %