



GAZPACHO CLÁSICO

 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cuchara de café de vinagre (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todas las verduras en la batidora, junto con un trocito de jengibre
- 2º Añade agua fría hasta conseguir la textura deseada
- 3º Aliña con el aceite y el vinagre de manzana y tritura de nuevo
- 4º Sirve con unos picatostes de pepino y un chorrito de aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	17 kcal	22 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	8 mg	10 mg	0 %