

Gazpacho



INGREDIENTES (5 PERS)

- 1kg de tomates
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1/4 cebolla
- 75 g aceite
- vinagre
- sal
- 1 pepino



ELABORACIÓN

Se cortan los tomates en cuartos.

A continuación, se añade el pepino en trozos (se puede poner con o sin piel), la cebolla y el pimiento.

Se agrega el ajo sin la parte del centro (al quitar el germen suele sentar mejor el ajo) y se trituran todos los ingredientes.

Cuando se vea cómo va quedando de espesor se añade agua fría hasta adquirir la textura deseada.

Se añade la sal, el vinagre y el aceite y se tritura de nuevo.

El aceite se puede incluir poco a poco para conseguir una emulsión que haga el gazpacho más cremoso. Y ya tendríamos lista el gazpacho.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores	1 ración
Energía	183,52 kcal
Grasas	15,32 g
Hidratos	8,83 g
Proteínas	2,29 g
Fibra	2,95 g
Sal	0,97 g



Consejo:

Se puede consumir con huevo cocido picado, pimiento, pepino o pequeños trozos de pan tostado o jamón crujiente.