

Gazpacho de sandía



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 200 g de sandía
- 4 tomates maduros
- Media cebolla tierna Medio pepino
- Medio pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Sal
- Vinagre de Jerez y agua (al gusto, hasta conseguir la textura deseada)
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

Cortamos la sandía en trozos y la despepitamos. Pelamos los tomates. Trituramos todos los ingredientes en crudo y añadimos agua hasta conseguir la textura que buscamos.

Rectificamos la sal, refrigeramos y presentamos con unos trocitos de sandía, taquitos de jamón, huevo cocido picado, pepino, hierbas frescas picadas....

Y ya estaría listo el gazpacho de sandía.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	163.59 kcal	62.02 kcal
Grasas	12.80 g	4.85 g
Hidratos	9.70 g	3.68 g
Proteínas	3.39 g	1.29 g
Fibra	2.81 g	1.06 g
Sal	1.66 g	0.63 g



Consejo:
Es una receta ideal para el verano por su gran aporte en agua y frescura, apta para todas las personas, incluso aquellas que están a dieta de control de peso, ya que posee un aporte calórico muy bajo.

