Nestlé Menú Planner



Fácil | 10 min | 4-6

Gazpacho de sandía con tomate

Raciones y nutrición

136 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	41%	14 gr.	56 Kcal
GRASAS	52%	8 gr.	72 Kcal
PROTEÍNAS	7%	2 gr.	8 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Pelar la sandía y pesarla ya sin la corteza, trocear la pulpa en dados, retirando las semillas.
Limpiar el pimiento y la cebolleta y trocearlos.
Triturar la sandía con la salsa de tomate, el pimiento, la cebolleta y unas hojas de albahaca hasta obtener una textura fina. Rectificar de sal y dejarla enfriar en el refrigerador unas horas antes de servir.
Servirlo en vasitos para aperitivo o platos o boles hondos como primer plato.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una refrescante receta 100% vegetal, fuente de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. La sandía, el pimiento rojo y el tomate son alimentos muy ricos en licopeno, pigmento natural con propiedades antioxidantes.

CONSEJO CULINARIO

Servirlo con unos dados de pan tostados o huevo duro picado o virutas de jamón.

INGREDIENTES

- 350 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS 0%
- 700 g (1 rodaja) de sandía
- 180 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolleta
- 2 cucharadas de vinagre de jerez (20 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- unas hojitas de albahaca fresca
- sal