



Gazpacho

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Receta extraída de "The Sonoma Diet", de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

INGREDIENTES

- 2 libras de tomate
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1/3 de pimiento verde
- 1 pepino pelado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- ¼ a ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes. Coloque la mezcla en una procesadora y agregue agua bien fría. Procese a alta velocidad hasta que la mezcla adquiera una consistencia suave.
2. Refrigere durante por lo menos 2 horas antes de servir.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 481mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

