



Gazpacho

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 40g de cebolla (½ cebolla pequeña)
- 100g de pepino (½ pepino)
- 2 huevos
- 100g de pan (8 rebanadas de pan)
- 150g de pimiento rojo (½ pimiento)
- 700g de tomate pera (6 tomates)
- 100g de jamón curado
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre de vino o de sidra

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva virgen, vinagre de vino o de sidra y sal. Opcional: ajo.

Información nutricional per ración

Energía	328,4 Kcal
Hidratos de Carbono	20,9 g
de los cuales azúcares	9,6 g
Proteínas	14,6 g
Grasas	20,6 g
de las cuales saturadas	3,5 g
de las cuales monoinsaturadas	13,1 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	3,8 g



Elaboración

- Poner una cazuela con agua a hervir para escaldar los tomates y preparar un bol con agua fría.
- Poner en otro recipiente medio ajo sin piel, si se desea, media cebolla pelada cortada a trozos grandes, medio pimiento rojo sin pepitas y cortado a trozos grandes, medio pepino pelado, cuatro rebanadas de pan, una cucharada de vinagre, seis cucharadas de aceite de oliva virgen y una pizca de sal.
- Poner los tomates 40 segundos en agua hirviendo y, después, pasarlos a un bol de agua fría. Una vez fríos, pelarlos y añadirlos a la mezcla del gazpacho. Dejar reposar todo en la nevera con diez cubitos de hielo.
- Aprovechar el agua caliente para hacer dos huevos duros. Tienen que hervir 10 minutos.
- Cortar el resto del pan a dados y tostarlo al horno.
- Triturar el gazpacho, añadiendo agua si se desea que quede más líquido, y servir acompañado de los picatostes, el huevo duro y el jamón picado.

Características nutricionales:

El gazpacho es una muy buena manera de aportar agua, vitaminas, minerales, antioxidantes y mucha fibra.

Nuestro consejo:

Podemos añadir cubitos de hielo para que enfríe más rápidamente la mezcla y para añadir líquido.

