



Recetas Saludables de "El Chef-Coach"

954 02 55 77 | 657 59 13 85 | descubre@elplandetuvida.es | elplandetuvida.es



CENTRO DE ADELGAZAMIENTO

Ingredientes:

375 g de tomate
(3 tomates)

Ajo

Media manzana

Pimiento verde

Vinagre

Sal

1 cucharadas de aceite
de oliva virgen

Tiempo: 10 min

Personas: 1

Receta:

Gazpacho Light con verduras

Elaboración:

1 - Para empezar, lavamos bien todas las verduras que vamos a utilizar.

2 - A continuación, vamos echando y batiendo los ingredientes en el vaso de batir.

- los tomates pelados
- un trocito de pimiento verde
- media manzana pelada
- un diente de ajo pequeño
- una cucharada pequeña de sal
- un chorrito de vinagre
- una cucharada sopera de aceite de oliva

3 - Una vez que tenemos todo bien batido añadimos agua fría, aproximadamente medio litro, y volvemos a batir.

4 - Para acompañar nuestro gazpacho, podemos echarle unas hojas de lechuga por encima



... y listo para comer

Energía: 200 kcal

Hidratos de carbono: 13,5 g

Proteínas: 2 g

Grasas: 14,6 g

Calle San Francisco Javier, 22 planta 2 módulo 2 Edificio Hermes - 41018, Sevilla