



Recetas Saludables de "El Chef-Coach"

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



CENTRO DE ADELGAZAMIENTO

Tiempo: 10 min

Personas: 1

Receta:

Gazpacho de manzana y remolacha

Elaboración:

Ingredientes:

250 g de tomate
(2 tomates)

Media manzana

Remolacha

(1 rodaja cocida)

Ajo

Sal

Vinagre

2 cucharadas de aceite
de oliva virgen

1 - Una vez lavados y pelado los tomates y la manzana, lo batimos todo junto al ajo, sal y 2 cucharas de aceite y un chorrito de vinagre.

2 - Añadimos la remolacha.

3 - Batir hasta conseguir la textura deseada



... y listo para comer

Energía: 334 kcal

Hidratos de carbono: 15,6 g

Proteínas: 2,5 g

Grasas: 28,7 g

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