



Gazpacho de Sandía

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

La sandía se puede combinar con sabrosos ingredientes, dándole un giro sorprendente y refrescante a esta receta de gazpacho, la cual es muy simple y rápida.

Ingredientes

4 tazas sandía sin semillas, cortada en cubos (será dividida)

1 pepino (pelado, picado grueso, será dividido)

1 **clavo** ajo (finamente picado)

2 cucharadas cebolla (cortada)

2 cucharaditas jugo de limón verde

1 cucharadita aceite de oliva

1 cucharada albahaca fresca picada

1/8 cucharadita pimienta negra molida

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	22 mg
Hierro	0 mg
Potasio	260 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1 taza
■ Vegetales	1/2 taza

1/2 chile jalapeño, sin semillas y picado (opcional)

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle una taza de sandía en cubos y 1/2 pepino picado; Déjelo de un lado.
2. Procese o licúe el resto de ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta hacerlos puré.
3. Transfiera todos los ingredientes a un tazón grande y revuelva.
4. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de leche descremada de 8 onzas y con pan de pita integral (o trocitos de pita crujiente) con humus.

Origen: Produce For Better Health Foundation