

GAZPACHO A LO POBRE

INGREDIENTES:

1 cebolla mediana
1 pepino grande
aceite, vinagre, sal
agua fresca.

Preparación:

Cortar el pepino a taquitos + la cebolla muy picada.
Aliñar con aceite, sal y vinagre, añadiendo agua fresca.

Esta receta es de: Souffle

Gazpacho Blanquita (para régimen)

Ingredientes

1 Kg de tomates maduros
1 pimiento verde
1 diente de ajo pelado
2 cucharadas de aceite de oliva
sal
vinagre al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar las verduras. Echar en el vaso los tomates cortados en trozos grandes, el pimiento sin pepitas, el ajo, la sal, aceite, y vinagre.

Batir a velocidad 5 unos minutos.

Pasar por el chino para que quede una crema fina.

Lo importante para que sea de dieta es controlar el aceite, el ajo y por supuesto, no poner pan.