

GAZPACHO TRADICIONAL

Y a continuación el rey de todas las sopas frías de verano: el gazpacho. Ofrecer una receta resulta complicado por la multitud de variantes que presenta ya que como se suele decir, en cada casa existe una receta de esta famosa sopa fría de verano. Aun así, te ofrecemos lo que consideremos el auténtico gazpacho andaluz. ¡Que aproveche!



Ingredientes para 4 personas:

- 1 Kg de tomates tipo pera bien rojos
- 50 g de pan
- 1 pimiento verde
- 1 trozo de pepino de unos 4 dedos de largo
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Agua

Preparación:

Lava todas las verduras.

Pela el ajo, el pepino, la cebolla y quita el rabito y semillas al pimiento.

Echa todos los ingredientes, troceando previamente las verduras y el pan, en un vaso de batidora. Tritura para conseguir una textura fina y añade agua hasta conseguir la textura que más te guste.

Es opcional: pasa el gazpacho por un colador.

Refrigera y sítvelo bien frío.

Información nutricional por ración ⁴:

Kcalorías: 203,9

Proteínas: 3.7 g

Hidratos de carbono: 17 g

Lípidos: 13.1 g

Fibra: 4 g

Trucos para esta saludable sopa fría de verano:

Acompaña el gazpacho con daditos de pepino, tomate, pimiento, jamón...

Si prefieres un sabor más suave, deshazte del corazón del ajo.

Prueba a cambiar de sabor añadiendo un poco de manzana, sandía, zanahoria, cerezas... obtendrás, sin apenas esfuerzo, diferentes sopas de verano.

¿Sabías que? Según investigaciones realizadas por CIBEROBN (Centro de Investigaciones Biomédicas en Red de Fisiopatología de Obesidad y Nutrición) los ingredientes del gazpacho, natural, presentan la capacidad para reducir la presión arterial². Resulta una fuente de fibra, vitaminas y minerales. Destaca el contenido de vitamina C, vitamina A y la presencia de licopeno, pigmento que proporciona el característico color rojo, haciendo de esta sopa fría de verano un alimento altamente antioxidante, que ayuda a reducir el estrés oxidativo presente en la hipertensión.