

EL VERANO Y EL GAZPACHO



Es tiempo de calor y nada mejor para refrescarnos que un buen tazón de gazpacho, la sopa fría por excelencia.

La palabra *gazpacho* es sinónima de revoltijo. Esta sopa tiene mil combinaciones según el lugar, la época y la economía y sobre todo el gusto personal de cada uno. Como consecuencia del auge de la llamada “dieta mediterránea” el gazpacho está de actualidad y no falta en nuestra mesa, ya sea como entremés o como plato principal.

Es fuente de vitaminas, fibra vegetal, sales minerales y glúcidos. Ideal también gracias a su bajo contenido calórico, para dietas de control de peso (teniendo en cuenta en este caso la cantidad de sal).

Recapte les propone una forma sencilla de prepararlo:

Ingredientes para 4 personas:

- 3 pepinos
- 2 tomates maduros medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- Sal
- Vinagre
- 1 l. de agua

Elaboración:

Pelar los tomates y dos pepinos y medio. Triturar éstos junto con el pimiento y el ajo. Verter en un recipiente y añadir el agua. Añadiremos la sal y el vinagre a gusto, también podemos rectificar la cantidad de ajo. La mitad del pepino restante la añadiremos cortada en cuadraditos pequeños. Dejaremos enfriar en la nevera unos 30 minutos y en el momento de servir añadiremos unos cubitos de hielo.

Buen Provecho!!



Tel/Fax 973 79 13 91

www.recapte.com