



Gazpacho

Tiempo total: 20 min

Rinde ~4 tazas

Ingredientes

- 1 pepino cortado en cubitos
- 1 jitomate/tomate grande cortado en cubitos
- 1/2 cebolla amarilla picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 1/2 tazas de jugo de tomate o jugo V8
- 1/2 taza de agua fría
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de eneldo, o 1 cucharadita de cilantro o albahaca seca
- **Ingredientes opcionales:** queso feta, aguacate picado, trozos de pan tostados (croutons), hierbas frescas.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Coloque el pepino, el tomate, la cebolla, los pimientos y el ajo picados en un tazón grande y revuelva.
2. Utilizando un procesador de alimentos o licuadora, ponga alrededor de la mitad de la mezcla de vegetales en el procesador sellando firmemente la tapa. Pulse 2 o 3 veces o hasta que los ingredientes queden muy bien picados. Si no tiene un procesador de alimentos o licuadora, puede triturarlo con un tenedor o con una prensa de papa.
3. Vierta la mezcla al tazón.
4. Añada al tazón el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de tomate o V8, el agua, la sal y las hierbas. Mezcle todo junto.
5. Acompañe su gazpacho con los ingredientes de su elección justo antes de servir. ¡Provecho!

¡Este plato es excelente para hacer con anticipación! Cubra y refrigere durante algunas horas o durante la noche para permitir que los sabores se desarrollen.

Receta adaptada de www.chopchopmag.org

Gazpacho es una sopa fría a base de verduras crudas licuadas. Originaria de España.
¡Disfrútelo en un día caluroso!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org