Cruz Roja

GAZPACHO DE REMOLACHA Y FRESAS

| Fácil | 30 min. | 5 raciones | 0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 400 g remolacha cocida
- 200 g fresas
- 100 g tomates pera
- 1 diente de ajo
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. vinagre
- Sal y pimienta

ALÉRGENOS

E-X
SULFITOS

ELABORACIÓN

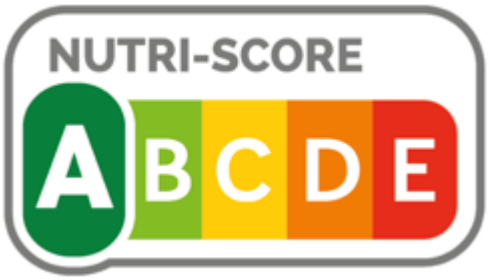
1. Limpiar y desinfectar las fresas.
2. Triturar todos los ingredientes con sal y pimienta.
3. Tamizar y agregar el aceite de oliva.
4. Reservar en nevera y servir bien frío.

alimentación consciente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	99 Kcal	11 g	8,8 g	5,3 g	0,6 g	1,9 g	3,2 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha para comprar fresa en esta época, además de ser de temporada, están más sabrosas y a mejor precio. Si compras demasiadas, acuérdate de congelarlas preparadas (limpias y cortadas) antes de que se estropeen, podrás utilizarlas en batidos, salsas y postres.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para enriquecer la receta, no solo desde el punto de sabor, si no, tambien a nivel nutricional y de saciedad, acompáñalo con verduras picadas, una mezcla de pepino, cebolla y pimiento van muy bien.