

# Gaspacho

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Primer plat d'estiu

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 30 min.

**Funció de la recepta:** Nutrir i hidratar

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,20€

## ELABORACIÓ

1. Rentar bé les verdures i tallar-les a trossos.
2. Reservar un tros de pebrot per fer daus
3. Picar en una picadora juntament amb l'aigua. Si es prefereix més líquid afegir aigua al gust.
4. Condimentar amb l'oli la sal i les espècies.
5. Tallar a daus la llesca i torrar a la paella amb una mica d'oli.

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7 g.
Hidrats	20 g.
Greixos	15 g.
Energia	250 kcal

## INGREDIENTS

- 250 ml d'aigua
- 1 kg de tomàquets madurs
- 1kg de pebrot vermell
- 1/2 cogombre
- 1/2 ceba
- oli d'oliva verge extra
- sal
- pebre
- 1 llesca de pa dur

## PROPIETATS

Rentar bé les verdures i tallar-les a trossos.

Reservar un tros de pebrot per fer daus.

Picar en una picadora juntament amb l'aigua. Si es prefereix més líquid afegir aigua al gust.

Condimentar amb l'oli la sal i les espècies.

Tallar a daus la llesca i torrar a la paella amb una mica d'oli.

## AL·LERGÒGENS

