



Entradas

Sopas Frias

Nestlé de Gaspacho

🕒 50 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

4 fatias de pão
6 tomates
1 l de água
4 dentes de alho
6 c. de sobremesa de azeite
5 c. de sobremesa de vinagre de vinho branco
2 pimentos verdes
1 pepino

Informação nutricional

Energia	189,4 kcal	9%*
Proteínas	4,1 g	8%*
Lípidos	11,3 g	16%*
Hidratos de Carbono	17,4 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Corta o pão, o tomate e 3/4 do pepino em cubos pequenos e junta-lhes o azeite e a água.
- 2 Deixa repousar durante 45 minutos.
- 3 Depois passa tudo pelo passe-vite e tempera com sal e pimenta.
- 4 Esmaga o alho num almofariz e junta-o ao puré.
- 5 Mistura bem e acrescenta vinagre e uns cubos de gelo.

- 6 Leva ao frigorífico por uma hora.
- 7 Corta os pimentos em rodela e o pepino restante e coloca sobre o gaspacho.
- 8 Polvilha com orégãos e serve gelado.