HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Gazpacho blanco de espárragos

2 raciones 234 kcal

Ingredientes

- **1** bote de espárragos blancos
- **1** huevo cocido
- **1/4** de pepino
- **40 ml** de aceite de oliva
- Sal y vinagre al gusto
- **1 diente** de ajo pequeño (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**5,7 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**4,3 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. En un vaso batidor añadir todo el bote de espárragos blancos, líquido incluido
2. Añadir un huevo cocido entero, un trocito de pepino pelado, un buen chorro de aceite de oliva, vinagre al gusto y una pizca de sal
3. Triturar todo con la batidora de brazo o con el robot hasta obtener un líquido liso y sin grumos
4. Opcional: pasar por un colador para que quede un gazpacho más fino
5. Dejar en la nevera unas horas para que quede bien fresquito

RECOMENDACIONES

Si se quiere un gazpacho más fino, pasarlo por un colador.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto