HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Gazpacho de zanahoria

4 raciones 223 kcal

Ingredientes

- **3**-4 tomates
- **3** zanahorias
- **2 dientes** de ajo
- **1/2** pimiento rojo
- **1/2** cebolla
- **1/2** pepino
- **80 ml** de aceite de oliva
- **50 ml** de vinagre
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**2,1 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboración

1. Triturar todo: tomate, pepino, cebolla, pimiento rojo, dientes de ajo y zanahorias troceadas
2. Ir añadiendo agua poco a poco hasta conseguir la textura deseada
3. Volver a pasar la mezcla al vaso batidor y añadir el aceite, el vinagre y la sal
4. Triturar de nuevo hasta que la mezcla quede bien emulsionada
5. Rematar con un chorrito de aceite y algunos toppings por encima

RECOMENDACIONES

Servir bien fresquito

Hecho con CookNest

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