



Entradas

Sopas Frias

Gaspacho de Pêssego

🕒 15 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

10 pêssegos (maduros)
1,5 pimentos vermelhos (pequeno)
1 pepino (pequeno)
1 cebola (média)
2 fatias de pão alentejano a gosto
1 dl de vinagre de cereja (xerez)
1/5 dl de azeite

Informação nutricional

Energia	161,8 kcal	8%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	6,4 g	9%*
Hidratos de Carbono	21,3 g	8%*

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

Preparação

- 1 Descasca e corta o pêssego em cubos, a cebola, o pimento e o pepino em rodela, este último depois de descascado e limpo de sementes.
- 2 Junta o pão, o vinagre de xerez, o sal, o azeite.
- 3 Deixa tudo a marinar durante 12 horas.
- 4 Tritura o gaspacho no copo misturador e rectifica os temperos.
- 5 Passa por um passador de rede. Serve bem frio.