


Receitas em vídeo | Entradas

# 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 acrescente vinagre e uns cubos de gelo.

6 Leva ao frigorífico por uma hora.

7 Corta os pimentos em rodelas e o pepino restante e coloca sobre o gaspacho.

8 Polvilha com orégãos e serve gelado.