



## Gazpacho

★★★★★ (26)

30 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**153 kcal** / 1 porcję (361 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>42.47 kcal</b> 2.12%	Białko <b>0.90 g</b> 1.8%	Węglowod. <b>4.49 g</b> 1.66%	Tłuszcze <b>2.99 g</b> 4.27%	Błonnik <b>1.36 g</b> 5.44%	<b>GDA</b> <b>2.12 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Pomidor - 500g
- Ogórek gruntowy - 35g (sztućka)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula dymka - 10g (½ sztuki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz biały - 1g (2 szczypty)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na kawałki. Najlepiej na sitku, aby sok skapywał do naczynia. Do soku dodaj miąższ z pomidorów.

**KROK 2:** Pozostałe warzywa umyj, ogórki obierz. Wszystkie pokrój w kostkę i zostaw 1/4 porcji warzyw do dekoracji. Resztę dodaj do pomidorów. Całość dopraw odrobiną chili, sokiem z limonki i oliwą z oliwek. Zmiksuj blenderem (dopraw do smaku solą i pieprzem) i wstaw do lodówki na około 2 godziny.

**KROK 3:** Zupę przelej do misek i udekoruj warzywami.

Chłodnik najlepiej smakuje w towarzystwie pełnoziarnistej bagietki.

Smacznego!

