



GAZPACHO ANDALUZ

¡Transportese a España desde su propia cocina! El gazpacho, un plato típico de España, es una sopa de vegetales fría cubierta de aceite de oliva extra virgen.

Tiempo total: 25 minutos más el tiempo de enfriamiento
Porciones: 6

INGREDIENTES:

Para la sopa:

- 3 rebanadas de pan, sin corteza
- 1¼ tazas de agua fría
- 3 tomates medianos maduros (alrededor de 2 lbs), sin piel, sin semillas y en trozos (aprox. 3¾ tazas)
- 1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y en trozos (aprox. 1½ tazas)
- 1 pimiento verde, sin semillas y en trozos (aprox. 1 taza)
- 2 cdtas de ajo picado o 4 dientes de ajo fresco, bien picado
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda de vinagre de vino tinto
- ¼ cda de adobo seco bajo en sodio

Para adornar:

- 1 tomate pequeño, sin semillas y finamente picado (aprox. 1 taza)
- ½ cebolla roja pequeña, finamente picada (aprox. ½ taza)
- ½ pimiento, sin semillas y finamente picado (aprox. ½ taza)
- 1 huevo duro, finamente picado

INSTRUCCIONES:

Parta el pan en pedazos pequeños, transfiera a un recipiente mediano y cubra con 1 taza de agua fría. Remoje el pan hasta que se sature, por unos 15 minutos. Exprima el agua del pan y descarte el agua del remojo. En un recipiente de licuadora o procesador de alimentos, agregue el pan, el tomate, el pepino, el pimiento, el ajo y ¼ de taza de agua. Mezcle bien por aprox. 1 minuto, sin dejar de mezclar, añada el aceite en un flujo constante hasta que se mezcle con los demás ingredientes. Añada el vinagre y sazone con el adobo bajo en sodio. Cuele el puré de sopa a través de un colador de malla fina, presionando firmemente para dejar pasar todo el líquido a través del tamiz, deseche los sólidos. Cubra la sopa y transfiera a la nevera. Enfíe por lo menos 1 hora o hasta 48 horas. Decore con tomates, cebollas, pimientos y huevos y sirva.

Sugerencias para el menú:

Sívalo con Camarones al Ajillo al Estilo Español, Arroz con Espinacas y Ajo y un vaso de leche descremada para una cena completa.*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina *Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica*. Foto gracias a Goya.



Grupos de Alimentos	
Lácteos	--
Frutas	--
Vegetales	1 taza
Granos	1 oz
Proteína	--

Nutrition Facts		
Serving Size (194g)		
Servings Per Container		
Amount Per Serving		
Calories 170	Calories from Fat 90	
% Daily Value*		
Total Fat 10g	15%	
Saturated Fat 1.5g	8%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 160mg	7%	
Total Carbohydrate 18g	6%	
Dietary Fiber 2g	8%	
Sugars 5g		
Protein 3g		
Vitamin A 20%	• Vitamin C 50%	
Calcium 6%	• Iron 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Saturated Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g
Calories per gram:		
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4		



United States
Department of
Agriculture

