

# Receta para

## Sopa Gazpacho



### INGREDIENTES

- 4 tomates de tamaño mediano
- 1 taza de pepino picado
- 1/2 taza de pimentón picado – del color de tu preferencia
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1 jalapeño sin semillas
- 1 diente de ajo
- 1/2 cdta de comino molido
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 cda de vinagre balsámico
- 1 cda de salsa de soya
- 2 cdas de hojas de albahaca fresca
- 1 cda de semillas/corazón de cáñamo

CANTIDADES 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL  
Aprox. 5 min / 10 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 231

Grasa 1.2 g

Proteína 4.4 g

Carbohidratos 33.6 g

Fibra 4.7 g

### PREPARACIÓN

Coloque ½ taza de agua, 1 cucharada de semillas de cáñamo, 1 jalapeño sin semillas y 1 diente de ajo en una licuadora, y mezcle bien. Coloque todos los demás ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Transfiere el contenido del tazón y la licuadora a un procesador de alimentos y bate hasta obtener la consistencia deseada.

GF

WFPB

