

Gazpacho de Pepino y Aguacate

Este gazpacho es refrescante y saciante al mismo tiempo. El **pepino**, es un alimento **muy bajo en calorías**, apenas aporta 16kcal cada 100g gramos (medio kilo de pepinos tiene las calorías de una manzana) es **rico en potasio (con efecto diurético)**, **ayuda a la eliminación del ácido úrico**, es **reparador de la mucosa intestinal** y además **contiene antioxidantes** con efectos beneficiosos para la piel. El **aguacate** por su parte, tiene **vitamina E y grasas saludables (que protegen la piel y las membranas celulares)**, además, es rico en **magnesio que disminuye la ansiedad-stress** muy habitual en nuestra sociedad. Todo ello, convierte a esta receta en una gran aliada para el verano.

INGREDIENTES:

- 1/2Kg Pepinos
- 1 Aguacate pequeño
- 1 Diente de ajo
- 1-2 Cucharadas Vinagre de vino blanco o de manzana
- Una pizca de sal
- 100ml Agua (opcional)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Lavar los pepinos y pelar dejando algo de piel (guardar un trocito para poner como guarnición), trocear y poner en el vaso de la batidora.
2. Partir los la mitad el aguacate, retirar el hueso y con ayuda de una cuchara retirar la pulpa.
3. Agregar al vaso de la batidora el aguacate, ajo pelado, una cucharada de vinagre y una pizca de sal, triturar hasta conseguir una crema suave, añadir un poco de agua si es muy espesa, rectificar de vinagre y sal.
4. Servir frío con tropezones de pepino.