

Gazpacho de Remolacha

La remolacha es rica en folatos (B9), de especial importancia para la formación de la sangre y prevenir la espina bífida en embarazadas, contiene pigmentos llamados **antocianinas** y el **tomate, licopeno**, ambos de **acción antioxidante** y que les dan su color característico a estas hortalizas. Los antioxidantes **bloquean el efecto dañino de los radicales libres**. Existen situaciones que **aumentan** la producción de **radicales libres**, entre ellas el **ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol**. Es por ello, en verano especialmente, debemos aumentar el consumo de este tipo de antioxidantes. Además, ésta es una bebida refrescante que nos ayudará a estar hidratados.

INGREDIENTES:

- 1 Remolacha mediana cocida
- 6-8 tomates pera maduros
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 Cucharada vinagre de vino blanco o de manzana
- 1 Vaso de agua (200ml)
- Brotes alfalfa (opcional)
- Una pizca sal

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
www.dietistasynutricion.com

Nota:

Si utilizas remolacha fresca, cuécela con piel hasta que la puedas pinchar fácilmente con un tenedor, así mantendrás sus propiedades al máximo.

ELABORACIÓN:

1. Pelar los tomates y retirar las semillas.
2. Agregar la remolacha a trozos, el diente de ajo pelado y sin el germen, el aceite, vinagre y una pizca de sal. Triturar.
3. Agregar el agua (mejor fría) poco a poco hasta conseguir textura de gazpacho.
4. Rectificar de sal y vinagre.
5. Servir frío con unos brotes de alfalfa como decoración