



Receitinhas

GASPACHO

INGREDIENTES:

- 1 kg de tomate bem vermelho sem sementes
- 2 pimentão vermelhos sem sementes
- 2 cebola grandes
- 2 dentes de alho
- 1/2 ramo de salsa (ou salsinha)
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de xerez
- 6 cubos de gelo
- 2 pepino com casca, lavados e cortados em pedaços médios
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- pimenta-do-reino a gosto
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte o tomate, o pimentão e a cebola em pedaços médios. Coloque em uma tigela com o alho, a salsa, a cebolinha, o azeite, o vinagre, sal e pimenta. Misture, cubra com filme plástico e leve à geladeira de 6 a 24 horas.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

