

Gazpacho de Mango



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

John Lara
chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Trae el sabor del verano a tu mesa. Este “giro” único a la receta proporciona una variante fresca y nutritiva de esta sabrosa sopa fría clásica.

½ pepino, sin semillas, picado, con el Cono #2
¼ cebolla roja, picada, con el Cono #2
½ calabacín, picado, con el Cono #2
½ calabaza amarilla, picada, con el Cono #2
½ pimiento rojo, en pequeños dados
3 gramos
de ajo picado, con el Cono #1
(1
cucharadita)
50 gramos
de pasta de tomate
(3
cucharadas)
Ramito de menta para adorno, opcional

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes listados hasta la pimienta de cayena.
2. Refrigerera, y sírvase frío.
3. Justo en el momento antes de servir, añade el tomate y el mango.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 172
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg

Sodio:	177mg
Carbohidratos:	42g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	30g
Proteína:	2g
