

# GAZPACHO

Es una sopa fría que suele servirse en los meses de calor.

A partir del año 1960, con el turismo, empezó a ser conocido el gazpacho internacionalmente, teniendo un gran auge y expansión.

Delicioso, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 4 jitomates
- 2 mitades de pimiento
- 1/2 pepino
- 1 trozo de cebolla
- 1 limón
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hasta que hierva y veamos que se le está desprendiendo la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates y les retiramos las semillas, los metemos a una

licuadora. Agregamos 2 mitades de pimiento morrón, de diferente color, desvenados, sin semillas y partidos en mitades. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino (previamente pelado y sin semillas, partido en cuadros).

un diente de ajo y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Agregamos el jugo de un limón y 3 cucharadas de aceite de oliva. Licuamos hasta que se integren todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Vaciamos el contenido de la licuadora a un tazón y lo metemos al refrigerador. Por lo menos una hora.

la otra mitad del pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Cortamos finamente  $\frac{1}{2}$  cebolla. Apartamos.

és de una hora sacamos el gazpacho del refrigerador. Agregamos un poquito de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

en un plato hondo el gazpacho, agregamos pedacitos de pepino y la cebolla picada.

Ver video

id="content">Muy buena la receta. En España no le ponemos limón, sino un poquito de vinagre. Además añadimos a la licuadora un poco de agua para que quede más líquido y un trocito de pan, le da un toque riquísimo!! Saludos!

**@jorgepayer**

**Me encanta el Gazpacho! Por algo soy español! jeje delicioso, estoy pensando en hacerme vegano.**

**@RosaRosa-mh7hx**

**Nunca he hecho gazpacho! lo tengo que hacer! mil**

gracias y muchos saludos!

**@magalymunoz1906**

Me encanta vuestra cocina, he aprendido mucho y agradezco vuestra aportación a la salud y a la alimentación sana, un abrazo fuerte desde Valencia, España!!

---

## **CAZUELA DE VERDURAS**

iUna explosión de nutrientes!

Degusta estas verduras de la manera más fácil, económica y fácil.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 chayote
- 2 pimientos
- 10 ejotes
- Brócoli
- 1 Zanahoria
- 1 calabaza
- 1 papa
- 2 tomates verdes
- 1/2 cebolla

- Sal
- 1/2 taza de agua
- Un poco de aceite de oliva
- Hierbas provenzales

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos un chayote partido en cubos grandes, agregamos 2 pimientos morrones, desvenados, sin semilla y partidos en cubos (pueden ser de diferentes colores los pimientos). Agregamos 10 ejotes sin punta y partidos en cubos pequeños. Agregamos 10 floretes de brócoli, agregamos una zanahoria pelada y partida en cuadros medianos. Agregamos una calabaza sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos una papa con todo y cáscara partida en cubos, agregamos 2 tomates verdes partidos en pequeños cubos, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos.

una cucharadita y media de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y un poco de aceite de oliva.

la lumbre a fuego alto y tapamos la olla. Dejamos hervir por 3 minutos. Bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 10 minutos más. Destapamos y damos vuelta a la verdura, de manera que las verduras que están abajo, queden arriba. Volvemos a tapar la olla y las dejamos 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

Ver video




**@titanmiguell395**

Que ricassss, gracias, saludos norteos hermosuras!!

**@luciasierra6605**

Hola cocina vegan fácil, yo preparé lo mismo casi solo q le puse de más coliflor y germen al servir y lo acompañé con un arroz blanco al vapor y es lo mas rico la verdura gracias x tan deliciosos platillos.

**@clarisandra**

Buenísimaaaa!!!! pinta!!!! rico rico!!!, me encantan las verduras!!!,   

**@JesusAllDay62**

Hola, tenía varios vegetales y me puse a ver recetas y encontré las tuyas y me hice esta cazuela d verduras y quedo wow! riquísima. Gracias x sus deliciosas recetas DLB! 