



Gazpacho

4 servings

cost per serving: \$2.35



INGREDIENTS

Soup:

- 2½ lbs. very ripe tomatoes, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 1 small onion, chopped
- 1 medium cucumber, chopped
- 2 large garlic cloves, minced
- 3 tablespoons red wine vinegar
- 1-2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper
- Ground cumin (optional)
- Ice water for thinning soup

Optional garnishes:

- Croutons
- Diced tomato, bell pepper, cucumber, onion
- Canned tuna in water, drained
- Hard-boiled egg, chopped
- Chopped parsley, basil or tarragon

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	<i>¼ recipe</i>	
Calories	131	
Calories from fat	40	
Total Fat	4g	6%
Saturated Fat	0.5g	3%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	174mg	7%
Carbohydrate	23g	8%
Fiber	5g	20%
Protein	4g	

*based on a 2000 calorie diet

INSTRUCTIONS

In a blender, puree tomatoes, bell peppers, onion, cucumber, garlic, vinegar, salt, pepper, and cumin (if using).

While blender is running, add olive oil in a thin stream.

Chill soup in refrigerator until cold.

Thin soup with ice water and serve topped with any of the optional garnishes.



www.sustainablefoodcenter.org





Gazpacho

4 porciones

costo por porción: \$2.35



INGREDIENTES

Sopa:

2½ lbs de tomates bien maduros, picados
1 pimiento verde mediano, picado
1 pimiento rojo mediano, picado
1 cebolla pequeña, picada
1 pepino mediano, picado
2 dientes de ajo grandes, picados finamente
3 cucharadas vinagre vino tinto
1-2 cucharadas de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta
Comino molido (opcional)
Agua helada para aclarar la sopa

Adiciones opcionales:

Pan tostado, picado
Tomates, pimientos, pepinos, o cebollas picados
Atún enlatado en agua, escurrido
Huevo cocido, picado
Perejil, albahaca o estragón fresco, picado

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	¼ receta	
Calorías	131	
Calorías de Grasa	40	
Grasa	4g	6%
Grasa Saturada	0.5g	3%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	174mg	7%
Carbohidrato	23g	8%
Fibra	5g	20%
Proteína	4g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

INSTRUCCIONES

En una licuadora, licúe los tomates, pimientos, cebolla, pepino, ajo, vinagre, sal, pimienta y comino si lo usa.

Mientras está licuando, agregue el aceite de oliva poco a poco.

Enfríe la sopa en la refrigeradora.

Diluya la sopa con agua helada y sirva adornando con las adiciones opcionales.