

# Gazpacho de Verduras Frescas

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 2 pepinos (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 3 pimientos rojos (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 3 pimientos verdes (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 4 tallos de apio (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 2 tomates (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 1 cebolla (mediana, cortada en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 2 limones
- 2 tazas jugo de tomate, bajo en sodio
- 3 clavos ajo (finamente picado)
- 1 cucharada comino (molido)
- 1 taza cilantro (fresco picado)
- cucharadita sal y pimienta ( al gusto, opcional)

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes con excepción de la sal, pimienta, y limones en un recipiente hondo.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>N/A</b>
Fibra dietetica	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>N/A</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

2. Remueva 2 tazas de la mezcla y guarde por ahora.
3. Utilice la licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con el resto de la mezcla en el recipiente.
4. Agregue las 2 tazas de la mezcla que reservó a la mezcla en puré.
5. Sazone con sal, pimienta (opcional), y el jugo de los limones.
6. Cubra la mezcla y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir.
7. Sirva frio con cilantro picado con adorno.

Johnson and Wales University and Rhode Island Department of Health WIC Program, Veggin' Out Recipe Book, page 42