

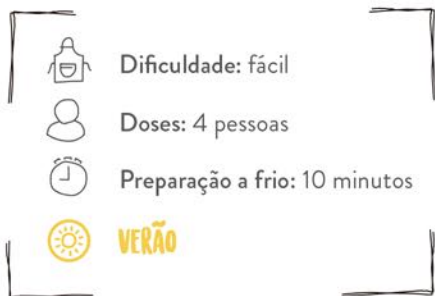
# { INGREDIENTES }

- 2 tomates médios maduros
- 1 pepino pequeno
- 1 pimento verde pequeno
- 800ml de água fria
- 2 c. sopa de azeite
- 2 c. sopa de sumo de limão ou vinagre
- 1 c. chá de orégãos secos
- 3 fatias de pão
- 2 ovos cozidos
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- ½ c. café de sal
- pimenta-preta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Lave muito bem todos os legumes e descasque o pepino.
- 2 Retire as sementes dos tomates e do pepino.
- 3 Coloque todos os legumes num recipiente. Triture tudo com a água até ficar um creme.
- 4 Junte o azeite, o vinagre (ou sumo de limão), o sal, a pimenta e o pão. Volte a triturar até ficar homogéneo.
- 5 Junte as ervas aromáticas picadas e os ovos cozidos cortados em cubos.

# GASPACHO DE OVO



APROVEITE OS tomates que estejam mais maduros para fazer esta receita.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
257	11g	9g ●	2g ●	32g	4g ●	5g	0,6g ●

Por dose/pessoa (250g)