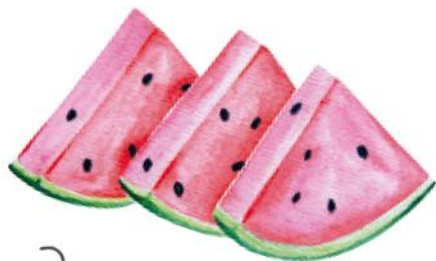


# GASPACHO DE MELANCIA

## <INGREDIENTES>

4 tomates maduros médios  
¼ de melancia média  
1 pepino pequeno  
1 cebola pequena  
½ pimento vermelho  
3 dentes de alho  
1 c. café de sal  
2 c. sopa de azeite  
100g queijo fresco  
pimenta preta moída q.b.  
orégãos secos q.b.  
200ml de água fria ou cubos de gelo q.b.  
vinagre q.b.



Use a imaginação -  
utilize frutas ou  
legumes que mais goste,  
não tenha medo das  
substituições. Pode  
variar dentro do mesmo  
grupo de alimentos.  
(Consulte a pág. 97).



## PREPARAÇÃO

- 1 Retire a casca à melancia, limpe-a de pevides e corte-a em cubos. Reserve.
- 2 Pele o tomate e o pepino. Retire as sementes do tomate, do pepino e do pimento e corte tudo em cubos, incluindo a cebola e o alho. Triture tudo.
- 3 Adicione os orégãos, o sal, a pimenta e o azeite. Misture até obter uma mistura macia.
- 4 Adicione vinagre e água fresca a gosto.
- 5 Leve ao frigorífico a refrescar durante algum tempo.

**Nota:** Pode servir com cubos de melancia, algumas ervas aromáticas ou com o queijo fresco aos cubos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
69	3g	4g ●	2g ●	6g	5g ●	1g	0,5g ●

Por dose/pessoa (190g)