



GASPACHO VERDE

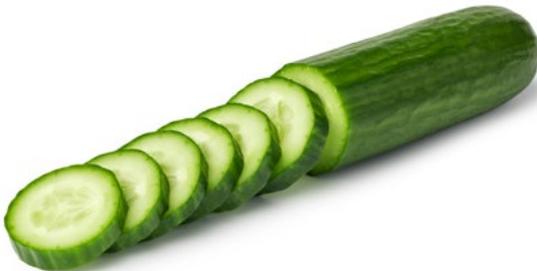
POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1,8KG DE CONCOMBRE
400G DE POIVRON VERT
100ML D'HUILE COLZA
30ML DE VINAIGRE BALSAMIQUE
BASILIC
SEL FIN
POIVRE BLANC

PRÉPARATION

- Laver les concombres et poivrons.
- Eplucher les concombres.
- Couper grossièrement les concombres et les poivrons.
- Mixer tous les ingrédients.
- Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre, le basilic, le sel et le poivre.
- Servir dans des petits verres ou petites verrines.



ALLERGÈNES : SULFITES

* Vert



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 212g - 126 Kcal :
Glucides : 6,7g dont Sucres : 5g,
Lipides : 10,4g dont AG Saturés : 1g,
Protéines : 1,5g, Calcium : 37,9mg
Fer : 0,4mg, Fibres : 2,3g, Sel : 0,1g

