

Gazpacho

Serves/Portiones: 4

- 3 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, picados
- 1/2 cup cucumber, chopped
taza de pepinos, picados
- 1/2 cup green pepper, chopped
taza de pimientos verdes, picados
- 2 green onions, sliced
cebollinos, rebanados
- 2 cups low-sodium vegetable juice
tazas de jugo de verduras, bajo en sodio
- 1 tablespoon lemon juice
cuchara grande de jugo de limón
- 1/2 teaspoon dried basil
cucharita de albahaca seca
- 1/4 teaspoon hot pepper sauce
cucharita de salsa de chile picante
- 2 cloves garlic, minced
dientes de ajo, picados

1. Mix ingredients together in a large mixing bowl.
Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Cover and chill in refrigerator for several hours.
Cubra y enfríe unas horas en el refrigerador.

Just like vegetables, fresh herbs have more natural flavor.

Try using fresh basil!

Al igual que las verduras, las hierbas frescas tienen un sabor más natural.

¡Intente usar albahaca fresca!



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Medium

Dificultad: Media

Total Calories: 57
Calorías: 57

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 14 g
Carbohidratos: 14 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 78 mg
Sodio: 78 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g