

Gazpacho de Tomates

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	5	250g

INGREDIENTES

- 7 tomates maduros (½ kg aproximadamente)
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 pepino mediano
- ¾ vaso de aceite de oliva extra virgen
- 4 rodajas de pan de molde (pan lactal)
- ¾ vaso de agua fría
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien todos los vegetales. Pelar y trocear los tomates maduros y el pepino en trozos medianos. Limpiar el pimiento verde y cortarlo en tiras.

2. Colocar en la licuadora los tomates troceados, el pimiento verde, el pepino, el diente de ajo pelado y las rodajas de pan remojadas en agua.

3. Añadir el aceite de oliva extra virgen y el agua fría. Comenzar a licuar a velocidad media.
4. Licuar todo hasta obtener una consistencia completamente suave y homogénea. Pasar por un colador fino si se desea una textura más refinada.
5. Salpimentar al gusto y refrigerar por al menos 2 horas. Servir bien frío decorado con trozos pequeños de pan tostado encima y las hojitas verdes que desees como perejil, albahaca o cilantro.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 248 kcal • Hidratos de carbono: 16.4g • Proteínas: 2.9g • Lípidos: 31g • Fibra: 2.4g • Calcio: 51mg • Hierro: 1.4mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

TOMATE - Rey de los Antioxidantes:

- Licopeno - antioxidante más potente que existe
- Vitamina C (más biodisponible que cítricos)
- Potasio para corazón y presión arterial
- Folato para síntesis de ADN y glóbulos rojos
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Beta-caroteno para visión y piel
- Flavonoides antiinflamatorios
- 95% agua para hidratación profunda

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN:

- Ácido oleico cardioprotector
- Vitamina E antienvjecimiento
- Polifenoles antiinflamatorios
- Escualeno para piel saludable
- Mejora absorción de licopeno hasta 4 veces
- Grasas monoinsaturadas estables

PIMIENTO VERDE:

- Vitamina C (más que naranjas)
- Capsaicina suave antiinflamatoria
- Carotenoides para protección celular
- Fibra para digestión saludable

PEPINO:

- 96% agua para hidratación
- Sílice para piel, cabello y uñas
- Potasio para equilibrio electrolítico

- Cucurbitacinas antiinflamatorias

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Anticancerígeno potente (próstata, mama, pulmón)
- Cardioprotector - reduce riesgo cardiovascular 30%
- Antiinflamatorio sistémico
- Protector solar natural desde adentro
- Hidratante profundo para clima cálido
- Digestivo suave y refrescante
- Detoxificante hepático natural
- Alcalinizante del organismo
- Neuroprotector por [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")

? IDEAL PARA:

- Días calurosos (hidratación + electrolitos)
- Personas con hipertensión (potasio natural)
- Deportistas (hidratación + antioxidantes)
- Personas con cáncer (licopeno protector)
- Problemas cardiovasculares
- Piel dañada por sol (protección interna)
- Dietas detox y depurativas
- Personas mayores (fácil digestión)
- Vegetarianos/veganos (nutrientes concentrados)

BENEFICIOS ÚNICOS DEL GAZPACHO:

- Conserva enzimas vivas (no se cocina)
- Hidratación superior a bebidas deportivas
- Absorción rápida de nutrientes
- Efecto refrescante inmediato
- Concentración máxima de licopeno
- Prebiótico natural para microbiota

DATO CIENTÍFICO:

El licopeno del tomate crudo + aceite de oliva se absorbe 4 veces mejor que el tomate solo, convirtiendo al gazpacho en la forma más eficiente de obtener este potente antioxidante.

Esta sopa fría es un verdadero escudo antioxidante líquido que protege, hidrata y rejuvenece el organismo mientras deleita con su sabor mediterráneo auténtico.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 15/06/2026 desde <https://comericohoy.com>