

RECETAS VERANIEGAS

BATIDO DE APIO



Ingredientes:

- Una ramita de apio (Colar el batido para sacar los hilitos del apio).
- Medio pepino.
- Una manzana.
- Zumo de medio limón.
- Un vaso de agua

BATIDO VERDE DEPURATIVO



- 5 cm de apio
- 1 pepino
- 1 zumo de limón
- 1 cucharada de jengibre
- 1 bol de espinacas
- 3 manzanas
- 1 cuchara de perejil
- 1 vaso de agua

GAZPACHO DE SANDÍA



Ingredientes

- 600 gr de tomates en rama.
- 500 gr de sandía sin la piel.
- 40 gr de pimiento verde.
- 35 gr de cebolla.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Vinagre de vino blanco al gusto.
- Sal.

Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos. Cortamos el pimiento. Pelamos el ajo y lo cortamos a lo largo, si queremos podemos quitar el germen del centro para que no amargue tanto, y reservamos estos ingredientes.

Cortamos los tomates en trozos y los metemos en el vaso de la batidora, incorporamos también el ajo, el pimiento y la cebolla que teníamos preparada. Se bate todo hasta que quede una mezcla muy fina.

A la sandía le quitamos la piel y las pepitas, lo cortamos en pedazos y lo echamos en el vaso de la batidora. Le añadimos la sal, el aceite y el vinagre al gusto. Batimos todo hasta que esté bien mezclado todo. Por último lo metemos en el frigorífico para que se ponga fresquito.

GAZPACHO DE FRESAS



Ingredientes para 6 personas:

- 500gr de tomates maduros.
- 500gr de fresas.
- ½ pepino
- ½ pimiento verde.
- ½ diente de ajo.
- 50gr de pan duro.
- 50ml de aceite de oliva.
- 20ml de vinagre de manzana, sal y agua al gusto.

Se pican los tomates, el pepino pelado y el pimiento. Se coloca en un bol con el pan duro humedecido en agua y se deja macerar durante ½ hora con el vinagre y un poco de sal.

Se trituran las verduras en una batidora, se añaden las fresas y se van triturando poco a poco añadiendo el aceite de oliva y probando el punto que nos guste. Una vez lo tengamos hecho, si queremos hacerlo más fino se puede pasar por un colador donde se quedarán las pieles y semillas que pudieran haber.

Se mantiene en frío hasta el momento de servir. Se puede acompañar de fresas y tomate en daditos.