les receptes d'Alícia

GASPATXO DE MONGETA BLANCA

INGREDIENTS

- 75 g mongeta blanca cuita
- 2 tomàquets madurs
- ¼ pebrot vermell
- ¼ pebrot verd
- ½ cogombre
- ½ all
- Daus de pa torrat
- oli d'oliva verge
- vinagre
- sal

ELABORACIÓ

1. Rentar i escórrer les mongetes.
2. Netejar les verdures i trossejar. Reservar unes quantes per posar al damunt del plat.
3. Barrejar les llegums amb les verdures i triturar tot plegat.
4. Afegir l'aigua necessària per donar-li la textura desitjada.
5. Afegir l'oli d'oliva, el vinagre i la sal al gust.
6. Servir molt fred amb les verdures i els daus de pa.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE