

GAZPACHO BLANCO VEGETAL



INGREDIENTES

800 g alubias blancas de bote

150 g almendras crudas

500 g agua purificada

Hojas de menta frescas

2 pepinos pelados

250 g zumo manzana

1 cucharada aceite oliva

Corteza y zumo de 1 limón

1 chile rojo

hielo

MODO DE HACERLO

Enjuagar las alubias y escurrir del agua de cocción. Verter las almendras, las judías y el agua en una batidora y mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Incorporar el resto de ingredientes y seguir triturando con un poco de aceite de oliva. Antes de servir, triturar con el hielo.

Servir de inmediato, adornar con unas gotas de aceite de oliva, la ralladura de limón, el chile picado y la menta picada.

Esta receta es una variante del clásico gazpacho que se utiliza para potenciar la inmunidad y aliviar los trastornos digestivos.

Las almendras son los frutos secos más alcalinos, ricos en magnesio y ayudan a relajarse y a dormir bien. Añadir un poco de aceite de oliva para obtener grasas esenciales añadidas.