



Gazpacho Verde de Aguacate

Este **Gazpacho Verde de Aguacate** es mucho más que un gazpacho natural, sano y rico, es un gazpacho terapéutico **antioxidante y antiinflamatorio** gracias a su composición y riqueza en omega 3, de poder **alcalinizante y con función probiótica**.

El aguacate le proporciona una **cremosidad y saciedad** sin igual, los tomates son rojos y maduros y el vinagre es de arroz para que lo puedas digerir **sin irritar la pared intestinal** que junto con el hinojo y el shiro miso, te garantizan una **adecuada digestión**. Un cóctel multivitamínico rico también en **clorofila y vitamina C** gracias al perejil, espinacas y al limón, listo para refrescarte y nutrirte, tal y como te mereces durante este verano.

Apto para toda la familia, en casa o para llevar, eso sí, siempre masticando y saboreando cada instante con plena

conciencia ☐

Utensilios

-Rallador

-Batidora de vaso

Ingredientes para el Gazpacho Verde de Aguacate

- 8 tomates maduros partidos por la mitad
- 1/2 pepino bio con piel, troceado a rodajas gruesas
- 3/4 taza de agua mineral
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 c.sopera de perejil fresco
- 1/2 cebolla pelada
- 35 gr de hinojo fresco y crudo
- 1 c.sopera de ajo en polvo o 1 diente de ajo sin germen
- 1/2 pimiento verde
- zumo de medio limón
- 1/2 aguacate pelado (no tirar la piel), y 1 c.sopera de su hueso rallado
- 1/2 manzana granny smith bio y con pie
- 2 c.soperas de vinagre de arroz bio o de manzana sin pasteurizar
- 1/3 taza de aceite de oliva AOVE
- 1 /2 c.postre de sal no refinada
- 2-3 cubitos de hielo
- 2 c.soperas de shiro miso
- toppings: trocitos de cebolla, tomate, pimiento verde y semillas de sésamo negro o las que se deseen.

Elaboración

1. Colocar en el vaso de la batidora los tomates, el pepino y el agua, y batir hasta que quede casi homogéneo.
2. Colocar el resto de los ingredientes en el orden

indicado, salvo el hielo y miso, y batir hasta que quede homogéneo.

3. Añadir el hielo y el miso, y volver a batir hasta que quede la textura deseada.
4. Guardar en nevera unos 20 minutos mínimo antes de servir en la piel de la mitad del aguacate usado. Decorarlo con los toppings y un último chorrito de aceite de oliva AOVE y sal no refinada al gusto



Receta elaborada para [Conasi](#).