

Cantaloupe Gazpacho

6 Servings

Ingredients

- 1 medium **cantaloupe**, seeded and chopped
- 1 small **cucumber**, seeded and peeled
- 2 Tbs **red onion**, chopped
- ½ cup **water**
- 2 Tbs **olive oil**, or vegetable oil of your choice



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 80
Total Fat: 4.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 1g
Sodium: 15mg
Carbohydrates: 8g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Optional ingredients: mint or other herbs of your choice, ¼ tsp salt and pepper

Instructions

1. Blend cantaloupe, cucumber, red onion, and water in blender or food processor until smooth.
2. Drizzle in 2 Tbs olive oil while blender is running.
3. Season with salt and pepper.
4. Top with thinly sliced mint and serve.

Gazpacho de Melón

6 Porciones

Ingredientes

- 1 **melón** mediano, sin semillas y picado
- 1 **pepino** pequeño, sin semillas y pelado
- 2 cucharadas de **cebolla morada**, picada
- ½ taza de **agua**
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**, o vegetal de su preferencia



Ingredientes opcionales: menta u otras hierbas de su preferencia, ¼ cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Licúe el melón, pepino, cebolla y agua en la licuadora o procesador de alimentos hasta que esté uniforme.
2. Agregue el aceite de oliva mientras la licuadora está trabajando.
3. Sazone con sal y pimienta.
4. Termine cubriendo con menta picada y sirva.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 80
Grasa Total: 4.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 1g
Sodio: 15mg
Carbohidratos: 8g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g