Холодный суп «гаспачо»

На 100 грамм:
Калорийность: **37.43 ккал.**
Белки: **1.05 г.**
Жиры: **1.89 г.**
Углеводы: **4.17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/holodnyj-sup-gaspacho/

Ингредиенты:
- помидоры 1 кг
- перец болгарский 3 шт
- чеснок 3 зубчика
- огурцы 1 кг
- лук репчатый 2 шт
- оливковое масло 50 мл
- лимон (сок) 1 шт
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
Помидоры очистить от кожицы: для этого надрезать ее крестиком и залить помидоры кипятком, а затем вынуть и опустить в холодную воду. После этого кожица легко снимается.
Подготовленные помидоры разрезать на 4 части.
Перец освободить от семян.
Огурцы, лук почистить.
Все овощи взбить в блендере, сдобрить маслом, посолить, поперчить, добавить наполнители по вкусу, лимонный сок.

Наполнители:
Отварное нежирное мясо (в куриной грудке)
Вареные перепелиные яйца
Креветки или другие морепродукты
Зеленый лук, укроп, базилик или другая зелень по вкусу
Перец чили
Сухарики