

# Gazpacho de Almendras

Sopas



## TIEMPO

10 min

## PORCIONES

4

## RENDIMIENTO

200g

## INGREDIENTES

- 1 taza de almendras sin piel
- 3 rebanadas de pan de molde (pan lactal) sin bordes
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas de ciboulette picado u otra hierba
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Remojar las almendras sin piel en agua tibia durante 15-20 minutos para ablandarlas. Esto facilitará el licuado y dará una textura más cremosa.

2. En una licuadora potente, incorporar todos los ingredientes excepto el ciboulette: almendras escurridas, pan sin bordes, aceite de oliva, diente de ajo pelado, caldo de verduras y sal. Procesar hasta lograr una mezcla completamente homogénea y suave.

3. Filtrar la mezcla con un colador fino o gasa para eliminar cualquier residuo y obtener una textura sedosa. Ajustar la sal según el gusto.

4. Enfriar en refrigerador por al menos 2 horas. Al momento de servir, espolvorear el ciboulette u otra hierba fresca en la superficie como decoración. Servir bien frío acompañado de pan tostado o crutones.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

• Valor energético: 387 kcal • Hidratos de carbono: 17g • Proteínas: 9.5g • Lípidos: 32.5g • Fibra: 4.3g • Calcio: 113mg • Hierro: 2.2mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

ALMENDRAS - Superfruto Seco Medicinal:

- Proteínas vegetales completas de alta calidad
- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E - antioxidante más potente para piel
- Magnesio para 300+ reacciones enzimáticas
- Calcio biodisponible para huesos fuertes
- Fibra prebiótica para microbiota intestinal
- Manganeso para metabolismo energético
- Riboflavina para energía celular

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN:

- Ácido oleico antiinflamatorio
- Polifenoles neuroprotectores
- Vitamina E sinérgica con almendras
- Escualeno para regeneración celular
- Mejora absorción de vitaminas liposolubles

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector - reduce colesterol malo 10-15%
- Regulador de glucosa - previene diabetes tipo 2
- Antiinflamatorio sistémico potente
- Neuroprotector - mejora memoria y concentración
- Fortalecedor óseo por calcio + magnesio
- Saciante natural - controla apetito 4-6 horas
- Antienvjecimiento por vitamina E concentrada
- Alcalinizante del organismo
- Energizante de liberación lenta

? IDEAL PARA:

- Personas con colesterol alto
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Deportistas (grasas para energía sostenida)

- Estudiantes (grasas para función cerebral)
- Mujeres menopáusicas (calcio + magnesio)
- Niños en crecimiento (proteínas + minerales)
- Personas con osteoporosis
- Dietas vegetarianas/veganas (<a href="/recetas.php?search=proteina" title="proteína">proteína</a> completa)
- Días calurosos (hidratación + nutrientes)

#### BENEFICIOS ÚNICOS DEL GAZPACHO BLANCO:

- Tradición andaluza milenaria
- Digestión más fácil que almendras enteras
- Hidratación profunda con nutrientes concentrados
- Absorción rápida de grasas beneficiosas
- Efecto refrescante y nutritivo simultáneo
- Prebiótico natural para flora intestinal

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más vitamina E que el aguacate
- Más calcio que la leche de vaca
- Más magnesio que el chocolate negro
- Más proteína que los huevos
- Más <a href="/recetas.php?search=fibra" title="fibra">fibra</a> que la avena

#### DATO HISTÓRICO:

Este gazpacho blanco es la versión original del gazpacho, anterior al gazpacho rojo con tomates. Era el alimento de los trabajadores andaluces por su alto valor nutritivo y capacidad de saciar durante horas de trabajo intenso.

Esta sopa fría es un verdadero elixir mediterráneo que combina tradición milenaria con ciencia nutricional moderna, ofreciendo una experiencia gastronómica única y terapéutica.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>