

Farmers Market Gazpacho

 4 Servings  1 hour, approx.

Garlic, cumin, and lemon juice give a zesty flavor to this cold, blended vegetable soup. Cilantro added at the end leaves a refreshing pop of flavor.



INGREDIENTS

- 2 cucumbers (diced into 1/4 inch pieces)
- 3 red bell peppers (seeded and diced into 1/4 inch pieces)
- 3 green peppers (seeded and diced into 1/4 inch pieces)
- 4 celery stalks (diced into 1/4 inch pieces)
- 2 tomatoes (diced into 1/4 inch pieces)
- 1 onion (medium, diced into 1/4 inch pieces)
- 2 lemons
- 2 cups tomato juice, low-sodium
- 3 garlic cloves (fresh minced)
- 1 tablespoon cumin (ground)
- 1 cup cilantro (fresh chopped)
- salt and pepper (to taste, optional)

Source: Myplate.gov

PREPARATION

1. Combine all ingredients except salt, pepper, and lemons in a bowl.
2. Remove 2 cups of the mixture and reserve.
3. Using a blender or food processor, puree the remaining mixture in the bowl.
4. Add 2 cups of reserved mixture to the pureed mixture.
5. Season with salt, pepper (optional) and the juice from the lemons.
6. Cover mixture and refrigerate for at least 2 hours before serving.
7. Serve cold, garnished with chopped cilantro

Nutrition Information

Serving size: 1/4 of recipe *Nutrients per serving:* calories: 125, total fat: 1 g, saturated fat: 0 g, sodium: 62 mg, carbohydrates: 27 g, dietary fiber: 8 g, total sugar: 16 g, protein: 5 g.

LOOKING FOR MORE FOOD RESOURCES?

CONNECT TO OUR WEBSITE TO ACCESS KENOSHA COUNTY FOOD RESOURCE LISTS.

[HTTPS://KENOSHA.EXTENSION.WISC.EDU/NUTRITION-EDUCATION/](https://kenosha.extension.wisc.edu/nutrition-education/)



PARENTS! LOOKING FOR EASY, HEALTHY RECIPES?

FREE, ONLINE OR IN-PERSON: EATING SMART - BEING ACTIVE! JOIN OTHER PARENTS AS WE DISCOVER HOW TO SAVE MONEY ON FOOD, GET TIPS FOR PICKY EATERS AND LEARN EASY RECIPES THAT KIDS LOVE! PARTICIPANTS RECEIVE A COOKBOOK AND COOKING TOOLS. CONTACT NESRINE ISMAILI AT NESRINE.HAJDARIISMAILI@WISC.EDU OR CALL 262.635.6824 FOR MORE INFORMATION OR TO SIGN UP FOR AN UPCOMING CLASS.

An EEO/AA employer, the University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

Gazpacho de Verduras Frescas



4 porciones



1 hora aprox.

El ajo, comino y jugo de limón le dan un sabor cítrico a esta sopa fría de verduras mezcladas. El cilantro agregado al final deja un toque refrescante de sabor.



INGREDIENTES

- 2 pepinos (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 3 pimientos rojos (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 3 pimientos verdes (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 4 tallos de apio (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 2 tomates (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 1 cebolla (mediana, cortada en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 2 limones
- 2 tazas de jugo de tomate, bajo en sodio
- 3 gajos de ajo (finamente picado)
- 1 cucharada de comino (molido)
- 1 taza de cilantro (fresco picado)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Origen: Myplate.gov

PREPARACION

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes con excepción de la sal, pimienta, y limones en un recipiente hondo.
3. Remueva 2 tazas de la mezcla y guarde por ahora.
4. Utilice la licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con el resto de la mezcla en el recipiente.
5. Agregue las 2 tazas de la mezcla que reservó a la mezcla en puré.
6. Sazone con sal, pimienta (opcional), y el jugo de los limones.
7. Cubra la mezcla y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir.
8. Sirva frío con cilantro picado como adorno.

Información Nutricional

Tamaño de la ración: 1/4 de la preparación
Nutrientes por ración: calorías: 125, grasa total: 1 g, grasa saturada: 0 g, sodio: 62 mg, carbohidrato total: 27 g, fibra dietética: 8 g, azúcares total: 16 g, proteínas: 5 g.

¿BUSCA MÁS RECURSOS ALIMENTARIOS?

CONÉCTESE A NUESTRO SITIO WEB PARA ACCEDER A LAS LISTAS DE RECURSOS ALIMENTARIOS DEL CONDADO DE KENOSHA.
[HTTPS://KENOSHA.EXTENSION.WISC.EDU/NUTRITION-EDUCATION/](https://kenosha.extension.wisc.edu/nutrition-education/)



¡PADRES! ¿BUSCA RECETAS FÁCILES Y SALUDABLES?

GRATIS, EN LÍNEA O EN PERSONA: EATING SMART - BE ACTIVE! ¡ÚNASE A OTROS PADRES PARA DESCUBRIR CÓMO AHORRAR DINERO EN COMIDA, OBTENER CONSEJOS PARA LOS MÁS CAPRICHOSOS Y APRENDER RECETAS FÁCILES QUE A LOS NIÑOS LES ENCANTAN! LOS PARTICIPANTES RECIBEN UN LIBRO DE COCINA Y UTENSILIOS DE COCINA. COMUNÍQUESE CON REBECA EN REBECA.ALONSO@WISC.EDU O LLAME AL 262.635.6824 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O PARA INSCRIBIRSE EN UNA PRÓXIMA CLASE.

Como empleador EEO / AA, la División de Extensión de la Universidad de Wisconsin-Madison brinda igualdad de oportunidades en el empleo y la programación, incluidos los requisitos del Título VI, Título IX, la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) y la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación. La educación de FoodWise está financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA (SNAP) y el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP).



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION