

# GASPACHO DE CONCOMBRE



## INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 100 g concombre
- 1 sachet de **PKU ANAMIX JUNIOR neutre**
- 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- Quelques brins de ciboulette
- 3 feuilles de menthe
- 1/2 jus de citron
- Sel
- Ail en poudre



## PRÉPARATION

1. Éplucher le concombre, enlever les pépins et le couper en morceaux.
2. Mettre le concombre dans le blender, rajouter le sachet de **PKU ANAMIX JUNIOR Neutre** et le **SNO-PRO Loprofin**.
3. Ajouter la ciboulette et les feuilles de menthe ciselées dans le blender, ainsi que le jus de citron. Mixer quelques minutes jusqu'à ce que la texture soit lisse, sans morceaux.
4. Ajouter du sel et de l'ail en poudre en fonction du goût souhaité. Mixer de nouveau puis verser dans un verre. C'est prêt !



### POUR LA RECETTE

240  
kcal

VALEUR  
ÉNERGÉTIQUE

11,12  
g

ÉQUIVALENT  
PROTIDIQUE

33,2  
mg

QUANTITÉ DE PHE

1 2/3  
part

Cette recette est à prendre dans le cadre d'une alimentation variée.