

SPAR



Saber elegir

*Gazpacho
verde*



*San
Francisco
sin alcohol*





Gazpacho verde

🕒 DURACIÓN: 35 min

👨‍🍳 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4



Ingredientes

- 2 pepinos pelados y troceados
- 1 rebanada de pan sin corteza
- 1 cucharadita de azúcar **SPAR**
- 1 diente de ajo, 1 rama de apio y 1 pimiento verde
- 100 gr. de nueces **SPAR**
- 100 gr. de espinacas frescas **SPAR**
- 10 hojas de albahaca fresca y 5 hojas de perejil
- 3 cucharaditas de vinagre de jerez **SPAR**
- 9 cucharaditas de aceite de oliva **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**

Elaboración

1. Trituramos todo y añadimos agua muy fría hasta obtener una textura uniforme y deseada.
2. Pasamos la mezcla por el colador chino y salpimentamos al gusto.
3. Reservamos en la nevera, hasta la hora de servir.

¡Un plato fresco y sano!



San Francisco sin alcohol

🕒 DURACIÓN: 20 min

👨‍🍳 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 500 ml. de zumo de naranja **SPAR**
- 200 ml. de zumo de piña **SPAR**
- 200 ml. de granadina
- 150 ml. de zumo de melocotón **SPAR**
- Azúcar **SPAR**
- Hielo



Elaboración

1. En un plato volcamos 50 ml de granadina y en otro plato colocamos 100 gr de azúcar.
2. Humedecemos la boca de la copa en la granadina y empapamos con el azúcar. Si queremos hacer el borde de la copa más grueso, repetiremos la operación anterior.
3. En un bol o coctelera echamos el hielo y los zumos. Agitamos bien y vertemos en las copas.
4. Añadimos la granadina restante en cada una de las copas, con ayuda de una cucharilla para que caiga en el fondo y conseguir el efecto tan característico del San Francisco. Decoraremos al gusto.

¡Ideal para tomar en cualquier momento!



2022

AGOSTO

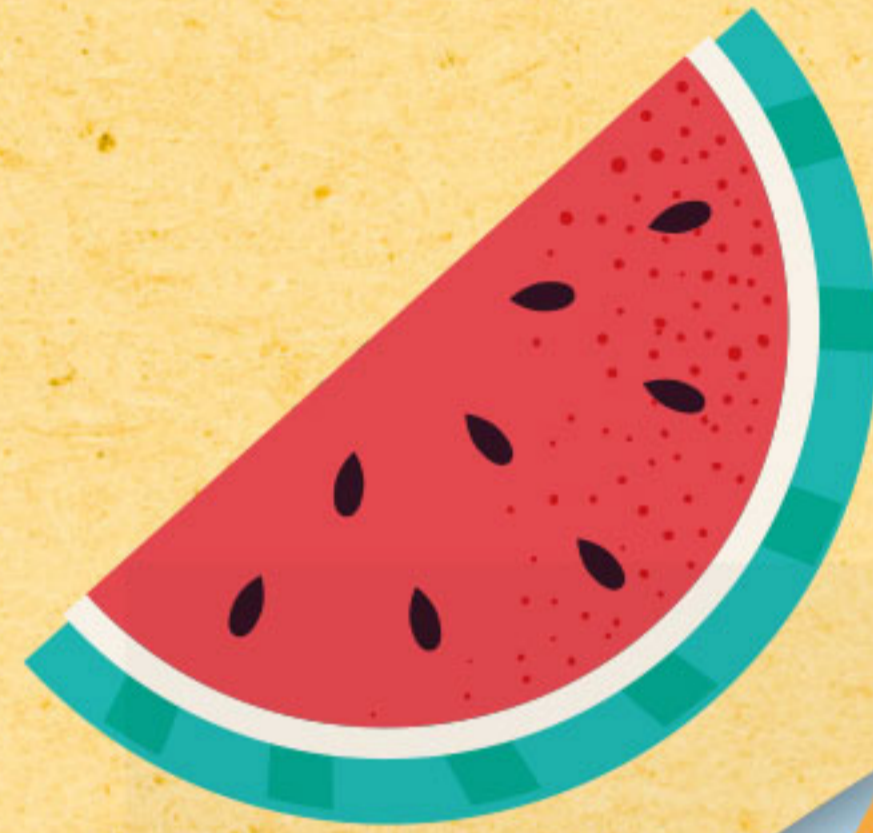


Saber elegir

Comprometidos con la salud
y el medioambiente

HEMOS REDUCIDO
EL VOLUMEN DE
AZÚCAR Y SAL DE
NUESTROS PRODUCTOS

POR UNA ALIMENTACIÓN
MÁS SANA Y EQUILIBRADA



#compromisoSPAR

 sparespanola

 @spar_espanola

 @SparEspanola