

GASPACHO

Serves one person

2 eggs, hard-boiled
¾ cup cucumber, diced
¾ cup tomatoes, diced
¼ cup tomato coulis
¼ cup onion
1 tbsp. garlic
3 tbsp. apple cider vinegar
1 tsp. olive oil
Sea salt & pepper to taste

In a blender, blend together cucumber, tomatoes, tomato coulis, onions, garlic, apple cider vinegar, oil, salt and pepper. Pour the soup in a bowl and top it off with the eggs.

Ready to serve!



Back to School – August 2015
Retour en classe – août 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA

GASPACHO

Pour une personne

2 oeufs, bouillis durs

$\frac{3}{4}$ tasse de concombre, coupé en dés

$\frac{3}{4}$ tasse de tomate, coupée en dés

$\frac{1}{4}$ tasse de coulis de tomates

$\frac{1}{4}$ tasse d'oignon

1 c. à table d'ail

3 c. à table de vinaigre de cidre de pomme

1 c. à table d'huile d'olive

Sel de mer et poivre, au goût

Dans un mélangeur, incorporer les dés de concombre et de tomate, le coulis de tomates, l'oignon, l'ail, le vinaigre de cidre de pomme, l'huile, sel et poivre et rendre homogène. Verser la soupe dans un bol et décorer de tranches de concombre et d'œufs.

Prête à servir !



Back to School – August 2015
Retour en classe – août 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA