

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Preparación

1. Cortar en trozos grandes la verdura. Reservar para el bouquet un poco de manzana y apio.
2. Saltear con un poco de aceite de oliva los puerros y dejar hasta que reduzcan bastante. Añadir el resto de la verdura y saltear 2 minutos más. Triturar hasta conseguir una crema ligera.
3. Condimentar con el zumo de limón y sal y dejar enfriar.
4. Cortar las manzanas y el apio en cubos pequeños, añadir un poco de limón para evitar que se oxide y mezclar con la nata.
5. Servir el gazpacho frío con la manzana y el apio en la nata de avena.

## Gazpacho verde con bouquet de manzana y nata de avena

### Ingredientes

4 aguacates maduros

---

2 puerros

---

2 manzanas verdes

---

2 pepinos

---

1 calabacín

---

1 tira grande de apio

---

Nata de avena

---

4 limones

---

Aceite de oliva extravirgen exprimido en frío

---