



Captain 5 A Day's Watermelon Gazpacho

- 4 cups watermelon, peeled, seeded and chopped
- 1 cup of cucumber, peeled, seeded and diced small
- 1 red bell pepper, diced small
- 1 yellow bell pepper, diced small
- 1 jalapeno, diced small (can substitute pinch of cayenne pepper)
- 3 stalks celery, diced small
- 1/2 purple onion, diced small
- 1/4 cup fresh mint, finely chopped
- 1/4 cup fresh parsley, finely chopped
- 1 lime, halved and juiced
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1/4 tsp. salt



Put watermelon in a blender and puree until smooth (if you do not have a blender, you can mash the watermelon with a potato masher in a big bowl). Mix cucumber, bell peppers, jalapeno (or cayenne pepper), celery, red onion, herbs, lime juice, red wine vinegar and salt in a large bowl. Add the watermelon. Stir to combine. Cover with plastic wrap and refrigerate until chilled, at least one hour.

Serve cold. Delicious!

Gazpacho de sandía del capitán 5 A Day

- 4 tazas de melon, pelado, picado y sin semillas
- 1 taza de pepino, pelado, sin semillas y picado en cubos pequeños
- 1 pimiento rojo, picado en cubos pequeños
- 1 pimiento amarillo, picado en cubos pequeños
- 1 jalapeno, picado en cubos pequeños (se puede sustituir con una pizca de pimienta de cayena)
- 3 tallos de apio, picado en cubos pequeños
- 1/2 cebolla morada, finamente picada
- 1/4 taza de menta fresca, finamente picada
- 1/4 taza de perejil fresco, finamente picado
- 1 lima, cortada por la mitad y exprimida
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1/4 cda. sal



Colocar el melon en la batidora y batir hasta que quede suave (si no tiene batidora puede aplastar la sandía con un pisapapas en un recipiente grande). Mezclar el pepino, los pimientos, el jalapeño (o pimienta de cayena), apio, cebolla morada, hierbas, jugo de lima, vinagre de vino tinto y sal en un recipiente grande. Agregar el melon, Revolver para mezclar, cubrir con papel plástico y refrigerar hasta enfriar, al menos una hora.

Servir frío. ¡¡¡Delicioso!!!