

SALMOREJO

 6 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de pan integral, de barra
- 200 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

^{1º} Receta de pequerecetas: Para quitarles la piel a los tomates, ponemos una olla con agua a hervir, y preparamos una ensaladera con agua fría y hielo. Hacemos un corte en la base de los tomates para que luego sea más fácil poder quitarles la piel. Cuando el agua está hirviendo, echamos los tomates, los dejamos medio minuto en el agua hirviendo y los retiramos para añadirlos a la ensaladera con el agua fría y el hielo. Ahora tirando desde el corte que le hicimos a los tomates podremos retirarles la piel fácilmente. En otro bol añadimos el pan, que previamente hemos cortado en trozos pequeños. Cortamos los tomates en trozos también pequeños y lo añadimos en este mismo bol. Añadimos un pellizco de sal. Pelamos medio diente de ajo, le quitamos la raíz, y lo picamos fino, aunque el ajo en el caso de los niños es opcional y es mejor ir probando poco a poco hasta cogerle el punto, o añadirle un poco más si nos gusta el ajo. Añadimos el ajo picado y el aceite al bol donde tenemos los tomates y el pan, y si nos gusta un chorrito de vinagre. Finalmente pasamos todo el contenido del bol a la batidora y lo batimos hasta que obtengamos la textura deseada, que tiene que ser parecida a una crema. Lo probamos de sal y le añadimos un poco más si es necesario. Lo ponemos a enfriar en el frigorífico y lo podemos acompañar de huevo duro y jamón serrano picados, unos trocitos de manzana y naranja y un chorrito de aceite de oliva. Probad las distintas combinaciones y decidid la que os gusta más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (217 g)	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	16 g	34 g	48 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	67 mg	147 mg	6 %