

MOJE MANCHEGO

 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, hervido, duro [130 g]
- 2 latas redondas grandes, escurrido de atún, al natural [130 g]
- 50 gramos de aceituna
- 50 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 40 gramos de pimiento morrón, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vierte el tomate troceado en un recipiente o bol lo suficientemente grande como para ir mezclando en él todos los ingredientes de la pipirrana manchega. Si no quieres usar tomate de lata, puedes trocear tres tomates.
- 2º Escurre bien el atún y añádelo al bol con el tomate. Si es necesario, desmígalo un poco para no dejar trozos tan grandes.
- 3º Añade las aceitunas. En este paso podrás decidir qué aceitunas prefieres usar en tu receta de mojete manchego, ya que es común encontrar distintas variedades.
- 4º Pela y corta una cebolla pequeña a rodajas bien finas y añádelas a la ensalada. Es importante que los trozos de cebolla no sean gruesos para que el moje manchego quede perfecto.
- 5º Agrega también el pimiento morrón cortado en tiras muy finas. Por último, aliña la pipirrana manchega con el vinagre y el aceite. Remueve con cuidado, pero mezcla todo hasta que veas que está integrado cada ingrediente.
- 6º Sirve tu ensalada bien fresca y añade los huevos por encima para decorarla y potenciar el sabor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	27 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	113 mg	287 mg	12 %