

PORRA ANTEQUERANA

Sopa fría de tomate típica de Antequera, similar al salmorejo.

🕒 10 minutes

🕒 10 minutes

🍴 6 porciones

INGREDIENTS

- 2 dientes of ajo, crudo [8 g]
- 1000 grams of tomate maduro, crudo
- 2 unidades medianas of pimiento verde, crudo [250 g]
- 4 cucharadas de postre of aceite de oliva, virgen [20 g]
- 4 cucharas de café de vinagre de manzana [8 g]
- 1 cuchara de postre de sal marina [3 g]
- 160 gramos de pan centeno

COOKING METHOD

- 1º Echa todos los ingredientes en una batidora y bate hasta que estén perfectamente integrados
- 2º La porra debe servirse fría, puedes dejarla un rato en la nevera o servirla con un poco de hielo.
- 3º Para decorar hemos echado un poco de pan de centeno y de pimiento verde troceados.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [237 g]	% DRI
ENERGY	59 kcal	139 kcal	7 %
PROTEIN	1 g	4 g	7 %
CARBOHYDRATE	9 g	20 g	8 %
SUGARS	3 g	8 g	9 %
FAT	2 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	4 g	16 %
SODIUM	148 mg	351 mg	15 %