




SALMOREJO DE REMOLACHA RYN

Un plato ligero y saciante a la vez que proteico

 5 minutos
 10 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades grandes de tomate (1040 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, hervido duro (100 g)
- 225 gramos de remolacha, cocida y pelada
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (27 g)
- 1 diente de ajo (4 g), yo le quito la parte central

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los tomates o dejarlos con piel, como mas te guste
- 2º Poner todos los ingredientes en la batidora , añadir sal y batir al gusto,
- 3º Se puede decorar con algún picatoste o un poco de huevo picado
- 4º Se puede decorar con algún picatoste o un poco de huevo picado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [448 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	213 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	43 mg	194 mg	8 %