

SALMOREJO CON IBÉRICO Y AGUACATE

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate maduro, crudo
- 3 unidades grandes de manzana Golden, sin piel, cruda (690 g)
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 loncha de jamón curado, con grasa (23 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Metemos en el vaso de la batidora los tomates limpios y troceados, las manzanas troceadas sin corazón, el calabacín limpio y troceado, y batiremos hasta que quede un puré fino
- 2º Añadimos el aceite y vinagre al gusto y batimos
- 3º Enfriamos en la nevera aproximadamente una hora. Servimos con trocitos de aguacate y de jamón ibérico

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (477 g)	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	5 g	23 g	25 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	32 mg	151 mg	6 %