



SALMOREJO FALSO SIN PAN

Un salmorejo que no tiene nada que envidiarle al original

 30 minutos 6.3 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate maduro, crudo APROX 8 TOMATES PERA
- 700 gramos de zanahoria,
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana [15 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava bien los tomates y parte de los un cuatro trozos cada uno. Pela la zanahoria y pepino, solo de este elimina los extremos y solo quédate con el centro.. y bate todo En el vaso de la batidora, junto con el trozo de pimiento rojo.
- 2º Añade la diente de ajo un poco de sal, un chorrillo de aceite de oliva virgen extra y un poco de vinagre de manzana. Cierra la batidora y tritura hasta conseguir una textura espesa y homogénea. Prueba como está de aliño y haz los ajustes que consideres. Si quieres que te queda una textura menos basta, pásalo por un chino o pasa apures y quedará más suave.
- 3º Para Compañera este salmorejo de zanahoria, pica un poco de cebolleta, pimiento verde y pepino puedes ponerle también huevo duro.
- 4º los sabores es según gusto puedes convertirlo en gazpacho añadiendo agua y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	85 mg	254 mg	11 %