



SALMOREJO FALSO SIN PAN CON HUEVO Y JAMÓN

Un salmorejo que no tiene nada que envidiarle al original

 30 minutos

 6.9 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate maduro, crudo APROX 8 TOMATES PERA
- 700 gramos de zanahoria, hervida
- 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]
- 3 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro [120 g]
- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 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 y te océanos.. En el vaso de la batidora
- 2º Añade la diente de ajo un poco de sal, un chorrito 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	137 mg	411 mg	17 %