



SALMOREJO SIN PAN BAJO EN GRASA

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (150 g)
- 1 diente de ajo, crudo
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana (15 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1/2 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro
- 1 vaso de agua (250 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Usamos tomates carnosos y con poco contenido de agua, que vamos a escurrir. Los lavamos y secamos bien. Cortamos en octavos.
- 2º Introducimos en el vaso de una batidora o robot junto con el diente de ajo pelado (si nos gusta suave podemos usar medio), una cucharadita de vinagre (en caso de usarlo) y 1 huevo cocido. Reservamos el para el momento de servir.
- 3º Trituramos hasta integrar todos los ingredientes. Añadimos el aceite de oliva virgen extra, dejando que caiga en hilo poco a poco, y trituramos al mismo tiempo a máxima potencia durante tres o cuatro minutos, para emulsionar el salmorejo.
- 4º Probamos el punto y corregimos al gusto. Si añadimos más ajo necesitaremos triturar de nuevo a máxima potencia. Si solo hemos añadido sal y/o vinagre, basta con mezclar. Dejamos que tome cuerpo en la nevera durante dos horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (444 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	230 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	9 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	14 mg	62 mg	3 %