



## SALMOREJO DE REMOLACHA [0,5HC-0,5G]

 15 minutos  
 15 minutos  
 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de remolacha, en conserva
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 20 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana [15 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 50 gramos de pan integral
- Agua al gusto [según queramos más o menos espeso]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos el tomate y lo troceamos. Añadimos sobre el pan para que se vaya remojando.
- 2º Pelamos la remolacha muy bien y la troceamos. Picamos el ajo. Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora o Thermomix, añadimos la sal y vinagre al gusto. No pongas mucho al principio porque luego puedes rectificar.
- 3º Vamos triturando a media potencia. Por la boca del vaso vamos añadiendo aceite en un hilo para que vaya emulsionando y ligando la salsa. Cuando esté bien ligada probamos de sal y vinagre y rectificamos.
- 4º Mantenemos en frío hasta el momento de servir. Se puede acompañar con taquitos de queso fresco y cebollino [en la foto] o con los tradicionales huevo duro, atún desmenuzado, taquitos de jamón... a tu gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	215 mg	516 mg	22 %