

Sonia Ruiz

Dietista-Nutricionista · CV00363



15 minutos7 porciones

INGREDIENTES

- 1kg de tomate maduros
- 100 gramos de remolacha cruda o cocida
- 1/2 unidad de cebolla cruda
- 1 diente de ajo
- 1/2 unidad de pepino

- 2 Cucharadas de vinagre vino blanco
- Agua Fría
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remolacha cruda: deberás poner agua a hervir a una olla, introduce las remolachas con las hojas cortadas (pero dejando unos centímetros de tallos) y deja que se cocinen durante unos 40 minutos. Este tiempo dependerá de cómo sean de grandes, así que sabrás que estarán listas cuando puedas pincharlas con un cuchillo y no haya resistencia. Escúrrelas, deja que se enfríen y pélalas. Remolacha cocida: no tienes que hacer ningún paso extra.
- Lava los tomates y pela el pepino, la cebolla y el ajo. Corta los tomates en cuartos y ve poniéndolos en la batidora de vaso. Corta también en trozos la cebolla y el pepino, y ponlos también en la batidora de vaso junto con el ajo y la remolacha. Vierte unos 100 ml de agua (medio vaso) y tritura. Nosotros lo hemos hecho con nuestra batidora de vaso y con apenas 30 segundos ha quedado todo perfectamente triturado. Cuela la mezcla obtenida, enjuaga el vaso del batidor y vuelve a poner la mezcla ya colada en él. Ponlo en marcha y ve vertiendo la sal, el vinagre y el aceite mientras está en funcionamiento, por el orificio superior. Detén el batidor, prueba la mezcla y rectifícala de sal o, si lo prefieres, puedes incorporar más agua o incluso cubitos, esto ya al gusto. Deja reposar en la nevera unas horas para que esté bien fresquito, o si tienes prisa, mételo al congelador y sácalo cuando veas que está bien frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (208 g)	% DDR
ENERGÍA	23 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	0 g	1 g	1%
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	18 mg	38 mg	2 %