Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Salmorejo saludable con zanahoria

4 raciones 172 kcal

Ingredientes

- **1 kg** de tomate, de variedad pera
- Una cucharadita de sal
- **150 g** de zanahoria
- Vinagre al gusto (30 g)
- **50 g** de aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**2,6 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. En una procesadora añadir 1 kg de tomate
2. Después añadir una cucharadita de sal y batir unos 30 segundos
3. Añadir 150 g de zanahoria en vez de pan
4. Añadir vinagre al gusto y batir 2 minutos
5. Por último, añadir 50 g de aceite mientras se bate

RECOMENDACIONES

La zanahoria sustituye al pan, aporta vitamina A y hace que el salmorejo espese. Se puede servir con huevo y jamón.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition