

MARTES

SALMOREJO CON JAMÓN SERRANO

Ingredientes para 4 personas:

- 300 g tomate = 2 tomates medianos
- 1 diente de ajo
- 100 g miga dura de pan = media barra
- 150 g cebolla = 1 cebolla mediana
- 100 g pimienta = 1 unidad pequeña
- 60 g aceite oliva = 6 cucharadas soperas
- 10 g sal
- 80 g jamón serrano = 2 lonchas

Forma de preparación:

1.-Partir el tomate, pimienta, cebolla y ajo, y triturar con la batidora. Mientras se añade poco a poco el aceite y la miga de pan, previamente ablandada con agua.

2.-Sazonar al gusto y presentar en una cazuela decorando con jamón serrano picado.

3.-Servir en frío, como primer plato, o bien, como aperitivo sobre una tostada de pan.

Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	258	7,5	17,5	2,9	16,9	14,2

HAMBURGUESA DE POLLO CON YOGUR Y QUESO AZUL

Ingredientes para 4 personas:

- $\frac{1}{2}$ kg de carne picada de pollo
- 60 g de huevo = 1 unidad mediana
- 6 g de pan rallado = 1 cucharada sopera rasa
- 15 ml de zumo de limón = $\frac{1}{2}$ limón exprimido
- 80 g de pan blanco = 4 rebanadas
- 10 g de aceite de oliva = 1 cucharada sopera
- Orégano
- Sal
- Pimienta

Para la salsa:

- 125 g de yogur natural desnatado = 1 unidad
- 50 g de queso azul = $\frac{1}{2}$ cuña de queso envasado

Forma de preparación:

- 1.-En un bol, batimos el huevo y añadimos la carne de pollo picada, que ha de ser lo más fresca posible. Mezclamos bien con un tenedor junto con el pan rallado, el zumo de limón, el orégano, la sal y la pimienta.
- 2.-Ponemos la sartén a calentar con una cucharada de aceite, mientras hacemos la forma de 4 hamburguesas con la mano. Cocinamos por ambos lados durante unos minutos. Retiramos y reservamos.
- 3.-Tostamos las rebanadas de pan por ambos lados, y colocamos en un plato. Añadimos las hamburguesas encima de las rebanadas.
- 4.-Por otro lado, calentamos en el microondas durante unos pocos segundos el queso azul para ablandarlo, y lo mezclamos con el yogur hasta obtener una pasta cremosa. Añadimos esa salsa por encima de las hamburguesas.

Como guarnición, podemos acompañarlo con lechugas frescas.

Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	332	32.4	13.2	0.87	16.2	135