

EL SALMOREJO

El salmorejo es una crema fría típica de Andalucía. Tiene un color naranja-rojizo, parecido al del tomate muy maduro. Su textura es espesa y suave: cuando metes la cuchara, queda marcado un pequeño surco que desaparece despacio. Su olor recuerda al tomate fresco y al aceite de oliva.

Al probarlo, resulta cremoso, con un sabor suave en el que se mezclan el dulzor del tomate y un ligero toque del ajo. A veces se sirve con huevo duro y jamón picado, lo que añade un sabor más salado y una textura diferente. Se come siempre frío, lo que lo convierte en un plato muy refrescante

Sus ingredientes principales son:

- Tomates maduros
- Pan
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo
- Sal
- Huevo duro y jamón (opcionales)

El salmorejo es un plato sencillo, pero contiene varios nutrientes importantes:

1. Agua (del tomate): ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a regular la temperatura, especialmente en días calurosos.

2. Carbohidratos (del pan): son la principal fuente de energía del cuerpo. Gracias a ellos podemos pensar, movernos y realizar actividades durante el día.

3. Grasas saludables (del aceite de oliva): son grasas buenas para el corazón. También ayudan a que el cuerpo aproveche mejor algunas vitaminas.

4. Proteínas (del huevo y el jamón): ayudan al crecimiento y a la reparación de los músculos y otros tejidos del cuerpo.

5. Vitaminas y antioxidantes (del tomate y del aceite). Los principales son:

- **Vitamina C:** fortalece las defensas.
- **Licopeno:** protege las células.
- **Vitamina E:** cuida la piel y también actúa como protector de las células.

6. Minerales (como el potasio del tomate): ayudan a que los músculos funcionen correctamente y mantienen el equilibrio de líquidos del cuerpo.