

Mazamorra



La mazamorra es un tipo de crema fría, parecida al salmorejo, en el que se sustituye el tomate por almendras. Tenemos un primer plato refrescante y nutritivo y una manera de ofrecer frutos secos.

Inconvenientes de los frutos secos en los niños: riesgo de atragantamiento, por lo que hay que darlos triturados antes de los 4-5 años. Además pueden dar alergia en algunos niños.

Aportan proteínas vegetales y grasas saludables, vitaminas (E) y minerales (calcio, fósforo...). Además son un buen aliado para combatir el estreñimiento debido a su contenido en fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 50 g de almendras crudas.
- 150 g de [pan de miga apretada](#), del día anterior (tipo candeal).
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 1 diente de ajo pequeño sin el germen central.
- Vinagre al gusto (2 cucharadas soperas).
- Sal.

¿Cómo lo preparo?

Trituramos bien las almendras. Luego le añadimos el ajo, posteriormente el pan remojado y muy escurrido, la sal y el vinagre. Cuando esté todo bien mezclado, vamos añadiendo el aceite poco a poco mientras trituramos. Ha de quedar una crema densa muy fina. Si se desea más claro puede añadirle un poco de agua fría.

Suele servirse con semillas y pescado salado o ahumado (anchoas, salmón o bacalao ahumados).

Mantener muy frío hasta la hora de servir.

*** Niños a partir de los 12 meses. No riesgo de atragantamiento porque van triturados. No dar si hay antecedentes de alergia.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
