

Paté vegetal

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Paté vegetal

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: substitutiu d'embotits

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,30€

ELABORACIÓ

1. Triturar tot junt.
2. Barrejar-ho bé fins a obtenir una barreja homogènia.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3,43 g.
Hidrats	9,24 g.
Greixos	17,60 g.
Energia	194 kcal

INGREDIENTS

- 100gr. d'olives negres sense òs
- 1 cullerada sopera de tahini
- Farigola
- Romaní
- sal
- suc de 1/2 llimona

PROPIETATS

És una recepta esplèndida per poder untar canapès per una celebració.

Més econòmica i més saludable que el caviar i amb les propietats de les espècies de proximitat.

AL·LERGÒGENS

