

Paté de carbassó

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Paté vegetal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 min.

Funció de la recepta:
Substitutiú dels embotits

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,40€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	6 g.
Hidrats	12 g.
Greixos	32 g.
Energia	335 kcal

INGREDIENTS

- 1/3 de carbassó
- 6 nous pelades
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada sopera de suc de llimona
- sal al gust

ELABORACIÓ

1. Rentar i trossejar el carbassó.
2. Saltejar el carbassó amb oli.
3. Posar tots els ingredients en el vas de la batedora i triturar junts fins a tenir una barreja homogènia.

PROPIETATS

- Excel·lent manera de menjar amb llesques de pa pels esmorzars o berenars.
- Substitutiú dels embotits
- També una bona opció per canapès per una celebració
- Ideal per aprofitar alguna resta de verdura que es té per la nevera.

AL·LÈRGÈGENS

