

# Salsa d'ametlla i pastanaga

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Salsa acompanyament

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 20 minuts

**Funció de la recepta:** Salsa saludable

**Recepta per a:** 2 personas

**Preu per persona:** 1,40€

## ELABORACIÓ

1. Sofregir la ceba uns minuts.
2. Afegir la pastanaga tallada a rodanxes.
3. Cobrir amb aigua i deixar coure fins que estiguin toves.
4. sal pebrar.
5. picar les ametlles fins a obtenir-ne farina.
6. Batre amb el tahin afegint a poc a poc la farina d'ametlla fins a la textura desitjada.

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	13 g.
Hidrats	33 g.
Greixos	40 g.
Energia	500 kcal

## INGREDIENTS

- 4 pastanagues grans
- 1 ceba
- 1/2 cullerada sopera de tahina
- Ametles
- oli d'oliva verge extra
- sal
- pebre

## PROPIETATS

- És una recepta rica en carbohidrats i en minerals.
- Excelent opció per carns o per untra amb pa, canapés d'aperitiu...



AL·LERGÒGENS

