

# Paté de remolatxa

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Píscolabis, berenar

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 10 minuts

**Funció de la recepta:** mineralitzant i vitamínic

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 3 €

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	22 g.
Hidrats	37 g.
Greixos	55 g.
Energia	715 kcal

## INGREDIENTS

- 125g. remolatxa cuita
- 125g. mongetes cuites
- 50g. farina d'ametlla
- 10g. llavors de sèsam
- 25ml suc de llimona
- 25ml oli d'oliva
- All
- Comí
- Sal
- ½ pebrot
- 2 pastanagues
- ½ cogombre
- 3 raves

## ELABORACIÓ

1. Agafa un pot on poder posar la batedora i tira-hi: la remolatxa cuita a trossos, les mongetes, la farina, l'all, la sal, el comí i el suc de llimona.
2. Tritura fins aconseguir la textura desitjada. Pots afegir més oli mentre es bat.
3. Prepara uns bastonets de verdures crues amb el pebrot, la pastanaga, els raves i el cogombre.
4. Serveix els crudités amb el paté i tira-hi una mica de llavors de sèsam per sobre.

## PROPIETATS

La remolatxa és una hortalissa molt antioxidant que ens ajuda a complir amb les necessitats de vitamines i minerals necessàries per estar sans.

## AL·LERGÒGENS

