

PATÉ DE GUISANTES

Ingredientes (para 1 ración) :

- 100 g guisantes congelados
- ½ aguacate
- 20 g yogur natural tipo griego
- 20 g de biscotes de pan
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal



Elaboración:

1. Cocer en abundante agua los guisantes.
2. Escurrirlos y enfriarlos en agua y hielo para que mantengan su color.
3. Disponer los guisantes en un recipiente alto, agregar el aguacate, el yogur, el zumo de limón y una cucharada de aceite de oliva virgen. Triturar con el túrmix hasta obtener una pasta fina.
4. Servir untando los biscotes de pan con el paté de guisantes.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede adaptar la receta en caso de hiperglucemia escogiendo un yogur natural desnatado, reduciendo la cantidad de aguacate hasta la mitad y untando el paté en tostadas de pan integral.

De la misma manera, para adaptar el paté a esteatorrea o síndrome carcinoide, escogeremos un yogur desnatado, eliminaremos el aguacate en su totalidad, reduciremos el aceite y untaremos en tostadas de pan blanco.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
329,09 kcal	9,29 g	20,32 g	27,13 g