

Tostada con paté de pimiento

Ingredientes (para 1 ración) :

- 60 g de pan (pan sin sal si se requiere)
- 40 g de cebolla
- 40 g de pimiento
- ½ diente de ajo
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ limón
- Tomillo
- Comino
- Pimienta molida



Elaboración:

1. Pelar, lavar y cortar la cebolla, el ajo y el pimiento a dados pequeños.
2. Cocinar las verduras al horno.
3. Retirar la piel de las verduras y disponerlas en un vaso apto para triturar.
4. Incorporar el tomillo y el comino. Triturar las verduras, hasta obtener una textura parecida a un paté.
5. Tostar el pan y untar la tostada con el paté de pimiento.
6. Servir con un hilo de aceite, unas gotas de limón y pimienta molida.



Observaciones y recomendaciones:

Si se requiere una mayor eliminación de potasio en las verduras, se recomienda lavarlas, cortarlas, congelarlas y dejarlas en remojo, previamente a su cocción.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
259 kcal	6 g	11 g	33 g

