

Paté de guisantes

Ingredientes (2 raciones) :

- 100 g de guisantes
- ½ aguacate
- 2 cucharadas soperas de yogur (con o sin lactosa según tolerancia)
- 1 limón
- Pan de molde sin corteza
- Pimienta



Elaboración:

1. Cocer los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrirlos y dejarlos enfriar.
2. Triturar los guisantes junto la pulpa del aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur desnatado. Reservar un poco de yogur para decorar.
3. Ponerlo a punto de pimienta.
4. Disponerlo en un bol, colocar encima el yogur reservado y un poco de ralladura de cáscara de limón.
5. Servirlo con cuadraditos de pan de molde.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de alteración de la función renal utilizar guisantes congelados, dejarlos en remojo previamente a su cocción y alargar el tiempo de esta. No incluir aguacate.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
178 kcal	7 g	6,6 g	22,6 g

