

Tapenade o pasta de aceitunas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- Una taza de aceitunas negras
- 2 cucharadas soperas de alcaparras
- Un diente de ajo
- Romero
- Tomillo
- Zumo de medio limón
- Media taza de aceite de oliva
- Pimienta negra (opcional)



ELABORACIÓN

Mete todos los ingredientes menos el aceite oliva en el vaso de la batidora, picar y mezclar a una velocidad no muy rápida.

A la vez, vamos incorporando el aceite.

Una vez terminado podemos condimentar también con pimienta negra.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	428.9 kcal	365.8 kcal
Grasas	44.25 g	37.74 g
Hidratos	5.97 g	5.09 g
Proteínas	2.09 g	1.78 g
Fibra	4.22 g	3.6 g
Sal	0.82 g	0.7 g



Consejo:
Aperitivo rápido y muy práctico sobre todo para épocas calurosas. Se puede ingerir directamente o acompañado de un buen pan.