

Paté de pimientos



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 3 pimientos morrones medianos.
- 60g de nueces.
- 40g de pan rallado integral.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen.
- Especias al gusto: pimienta blanca, negra, canela y pimentón.
- 1-2 diente de ajo (al gusto)



ELABORACIÓN

Primero, se asan los pimientos en el horno.

Una vez asados, se pelan y se despepitan (cuidado que no quemen).

A continuación, se colocan en el vaso de la batidora y se añaden las nueces, el pan rallado integral, los ajos (retirar el germen del interior), especias al gusto (en este caso, pimienta blanca, negra, canela y pimentón) y el aceite de oliva.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	192.9 kcal	217.35 kcal
Grasas	14.08 g	15.86 g
Hidratos	14.12 g	15.91 g
Proteínas	4.49 g	5.06 g
Fibra	3.69 g	4.15 g
Sal	2.21 g	2.49 g



Consejo:

Puedes tomarlo acompañado de un pan de pita o de unos crudités de verduras como calabacín, berenjena, zanahoria o pepino (cortar las verduras en palitos, que se puedan agarrar bien con las manos, para untarlos en esta salsa, lo que se conoce como "dipear").