

“RILLETES” DE SARDINILLAS



DATOS NUTRICIONALES PARA LA RECETA

GRASA		PROTEÍNA		CARBOS		CALORÍAS TOTALES	CALORÍAS-GRASA
36g	74%	24g	22%	5g	4%	440	324



INGREDIENTES: PERSONA

- 90g de sardinillas en aceite de oliva (escurridas)
- 50g de crema de queso o queso Quark
- 5g de mostaza
- 15g de escalonias
- Un pellizco de eneldo
- Pimienta blanca (opcional)

ELABORACIÓN

En un bol poner las sardinillas escurridas y con un tenedor ir aplastando pero sin llegar a que queden como una crema.

Añadir la escalonia bien picada, la crema de queso, la mostaza, el eneldo y la pimienta blanca. Mezclar bien y conservar en el frigorífico.

NOTA: Este paté se puede utilizar sobre hojas de endivia, rellenando tallos de apio, con rodajas de calabacín, sobre hojas de cogollo.....