

Paté de zanahorias y nueces

Ingredientes:

- 3 zanahorias medianas
- 20 g de nueces peladas
- 1 diente de ajo pequeño
- una cucharada de aceite de oliva virgen
- Sal marina sin refinar.
-



Preparación:

Pelamos las zanahorias y las lavamos. Las cortamos en láminas finas, las ponemos en una olla pequeña y ponemos agua sólo hasta cubrir las. Las cocemos a fuego suave durante 15 minutos.

A continuación las batimos, añadimos las nueces peladas y el diente de ajo, la sal y el aceite.

Trituramos hasta que quede una pasta.

Lo servimos acompañado de biscotes de harina integral, de crudités de pepino o calabacín y a disfrutar.

¡Fácil, versátil y sanísima!