



Tostadas con paté de garbanzo



Tiempo de preparación: 10 minutos



Raciones: 5

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Una zanahoria rallada
- 1/2 pimiento rojo
- Zumo de medio limón
- Zumo de una naranja
- Especias: pimienta negra, comino en polvo, jengibre, ajo en polvo
- Cilantro fresco
- Un chorrito de aceite de oliva
- Pan integral tostado

PREPARACIÓN

1. Lava y escurre los garbanzos. Machaca con ayuda de un tenedor.
2. Añade el aguacate e intégralo bien.
3. Incorpora los zumos, las especias, el aceite, la mostaza y el cilantro bien picadito.
4. Añade la zanahoria rallada y el pimiento rojo en cuadraditos chiquititos. Reserva.
5. Monta tus tostadas untando el pate vegetal por encima.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas