

CREMA DE SARDINAS Y PALITOS DE ZANAHORIA



| Fácil



| 10 min.



| 2 raciones



| 1,12 €/ración

INGREDIENTES

- 1 lata sardinas en aceite
- 40 gr cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 100 gr queso crema
- zumo de medio limón
- sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Trocear la cebolla, picar el ajo lo más pequeño posible.
2. Triturar las sardinas (tras escurrir el aceite) con el queso crema y el zumo de limón.
3. Unir todo y salpimentar al gusto.
4. Lavar y pelar las zanahorias. Cortarlas en bastones.
5. Servir la crema junto a los palitos de zanahorias.

Esta receta puede ser **Sin gluten** si eliges sardinas y queso crema donde así lo especifique.

Preséntalo con un poco de perejil fresco picado. **¡LE DARÁ UN TOQUE DE COLOR!**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	473 Kcal	13,1 g	12,3 g	30,7 g	13,1 g	33,2 g	3,3 g	1,8 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Es recomendable consumir las sardinas con la espina, pues son una fuente importante de calcio (Ca).
- Aprovecha verduras que tengas en casa tipo pepino, calabacín, zanahoria o cebolla tierna, para hacer palitos para tus cremas.