

# Paté de bonito y queso

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

El bonito pertenece al grupo de los pescados azules y su aporte en omega 3 favorece la reducción del colesterol y triglicéridos al mismo tiempo que disminuye el riesgo de formación de coágulos de sangre.

## Modo express

1. Mezcle todos los ingredientes (menos el agua) hasta obtener una masa homogénea.
2. Introduzca la masa en el molde engrasado con aceite y ciérrelo con papel de aluminio.

3. Vierta 2 medidas de agua en la cubeta, meta el molde dentro, cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 20 minutos.
4. Deje enfriar como mínimo 2 horas antes de servir. Consérvelo en la nevera.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 15x12 cms