

Paté de atún

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10'
- 20'
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El atún y las anchoas son dos pescados azules ricos en ácidos grasos omega 3, un tipo de grasa que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Modo express

1. Pique el huevo duro y resérvelo.
2. Mezcle los otros 2 huevos, la nata, el atún (escurrido) y las anchoas; agregue el huevo picado y la pimienta y disponga la pasta resultante en un molde de aluminio engrasado con aceite. Tápelolo con papel de aluminio.
3. Meta el molde en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 20 minutos.

4. Antes de servir, deje enfriar 2 horas en la nevera.

Nota: Necesitará un molde desechable de aluminio de 12x15 cms.