

Paté de anchoas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 5 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La anchoa es un pescado azul que aporta ácidos grasos omega 3 que ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos. Si sufres hipertensión modera el consumo de anchoas en conservas.

Modo express

1. Triture bien las anchoas junto con el queso crema y los huevos.
2. Introduzca la mezcla en un molde engrasado con aceite; tápelo con papel de aluminio.
3. Vierta en la cubeta 2 medidas de agua, meta el molde dentro, cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 20 minutos.

4. Deje enfriar 2 horas en la nevera antes de desmoldar.

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