

Pate de Primavera

4 porciones

- 4 onzas de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 cucharada de eneldo fresco, lavado suavemente bajo agua corriente fría y picado
- 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre de manzana
- ½ taza de zanahorias, lavadas con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y ralladas
- ½ taza de pimiento rojo, lavado con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y picado
- ¼ taza de cebolla verde, lavada suavemente bajo agua corriente fría y picada
- Sal y pimienta, al gusto

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, mezcla el queso crema, el eneldo y el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpora las zanahorias, el pimiento rojo y las cebollas verdes, y revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
4. Si lo prefieres, añade sal y pimienta al gusto.
5. Sirve la mezcla sobre tostadas o galletas integrales.
6. Almacena las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador, donde se conservarán hasta por cuatro días.



*Se pueden usar pan rallado regular o galletas saladas trituradas en lugar de pan rallado panko. **Para una opción más rápida, puedes cocinar la calabaza en el microondas. Colócala con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas con ½ taza de agua. Tapa con una tapa o plástico apto para microondas y cocina a temperatura alta durante 8-12 minutos, o hasta que esté tierna.

Información nutricional por (¼ de la receta): Calorías 70, Grasa total 5g, Grasa saturada 3g, Colesterol 15mg, Sodio 100mg, Carbohidratos totales 4g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 2%, Potasio 2%.