

Paté de alcachofa y espinaca

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de espinaca picada, orgánica, del huerto
- $\frac{1}{4}$ de aceituna sin conservadores
- $\frac{1}{2}$ taza de repollo fermentado
- 2 cucharadas de crema agria (ver receta)
- $\frac{3}{4}$ de tofu suave orgánico sin sal o $\frac{3}{4}$ de almendras remojadas durante la noche y peladas (desechar el agua de remojo)
- 1 taza de corazones de alcachofa cocidos

PROCEDIMIENTO

En un sartén colocar el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, sofreír a fuego bajo, agregar la espinaca, colocar en una licuadora las aceitunas, el repollo fermentado, la crema agria, el tofu o almendras, la alcachofa, moler todo hasta que esté bien integrado y disfrutar

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282912797>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan