

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