

Ensalada verde con tomate y pate de aceitunas

TEXTURA: Descripción BDA	C / pure espeso
Descripción IDDSI	Dieta pure / Nivel 4



Ingredientes para 1 persona

- 50 gramos de Lechuga
- 20 gramos de Escarola
- 10 gramos de Canonigos
- 30 gramos de Pepino
- 15 gramos de Cebolla tierna
- 30 gramos de Aguacate
- 30 gramos de Tomate maduro
- 5 gramos de Olivada
- 5 gramos de Aceite virgen de oliva
- 12 gramos de Espesante instantaneo Multi-thick

Preparacion

1. Triturar la verdura, el vinagre, la sal y el espesante
2. Triturar el tomate y reservar. Colar si quedan pepitas.
3. Emplatarse el triturado de hojas verdes y repartir por encima el triturado de tomate
4. Añadir pequeñas cucharadas de pate de aceitunas del tamaño de una aceituna
5. Elaborar una vinagreta con aceite, vinagre y sal. Aliñar el plato como si fuera una ensalada convencional

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 148,58 Kcal.; Proteinas: 1,83 g; Hidratos de carbono: 14,31 g; Grasas: 9,34 g;

Comentario gastronomico

Hay que tener en cuenta que la cantidad de espesante necesaria variara en funcion de la marca y de las características de la misma elaboracion. Se puede preparar sin olivada si esta no cumple las características de textura correctas. Se recomienda mezclar los diferentes componentes de la ensalada antes de consumirla para homogeneizar la textura asi como consumirla acabada de preparar para evitar la oxidacion.

Fuente:

<http://www.alicia.cat/uploads/document/Guia%20pr%C3%A1ctica%20de%20gastronomia%20triturara%20ESP.pdf>