

TRAMPANTOJO DE GUISANTES (TEXTURIZADO)



Ingredientes para 1 persona

- 100 gramos de Guisantes
- 10 mililitros de Agua
- 1 pizca de Sal
- 2 g de gelburger
- 1 cucharadita de Aceite de oliva

Preparacion

- 1) Colocar los guisantes previamente cocidos, el aceite y el agua en un vaso de minipimer y triturar hasta conseguir una crema suave. Agregar una pizca de sal.
- 2) Agregar el gelburger y triturar hasta disolver el producto.
- 3) Colocar en moldes, cubrir con papel film y dejar en la nevera 40 min aproximadamente.

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 102,15 Kcal.; Proteinas: 5,30 g; Hidratos de carbono: 7,71 g; Grasas: 5,40 g;

Comentario nutricional

Son una excelente fuente de proteina vegetal, el potasio, el fosforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc y selenio.

Contienen sustancias protectoras como fibra, antioxidantes y fitoquimicos, no tienen colesterol y su contenido en grasas saturadas es, en general, muy bajo

Comentario gastronomico

Para obtener mejores resultados del texturizado se puede dejar hasta un periodo de 5 horas.

El gelburger es un texturizante se puede freir y hornear conservando su forma y presentacion