

Copa de medialuna con espárragos y con pimiento



Ingredientes para 2 personas

- 100 gramos de Medialuna
- 200 mililitros de Agua
- 50 gramos de Mayonesa
- 5 gramos de Pimiento rojo asado enlatado
- 20 gramos de Atún en conserva
- 3cacitos de espesante comercial (un cacito son 4,5 gr)
- 20 gramos de espárragos o palmitos enlatados

Preparación

- 1) En un recipiente para túrmix, verter 50 gr. de briox, 100 ml. de agua, 25 gr de mayonesa, las 2 puntas de espárragos, 10 gr. de atún y 1 cacito de espesante.
- 2) Triturar bien hasta conseguir una crema fina. Añadir medio cacito de espesante y seguir triturando hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
- 3) Verter en un bol para túrmix 50 gr. de briox, 100 ml. de agua, 25 gr. de mayonesa, 10 gr. de atún, 5 gr. de pimiento y 1 cacito de espesante.
- 4) Triturar bien hasta conseguir una crema fina. Añadir medio cacito de espesante y seguir triturando hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
- 5) Servir en una copa vertiendo primero la crema de pimientos y encima la de espárragos.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 247,77 Kcal.; Proteínas: 3,48 g; Hidratos de carbono: 7,78 g; Grasas: 21,86 g.

Comentario

Si se desea, en lugar de servir mitad y mitad de las mezclas en la copa, pueden servirse por separado como aperitivo.

Se puede sustituir el pimiento rojo enlatado por pimiento asado en casa, también queda buenísimo.