



TIMBAL DE MOTE CREMOSO

Ingredientes

- 1 Pan de queso crema 224 g
- 1 Yoghurt natural
- 1 Paquete de ciboulette cortado finamente
- 2 ½ Tazas de mote cocido
- 1 Paquete de salmón ahumado laminado
- 1 Lechuga hidropónica u hojas hidropónicas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En un bowl bate el queso crema hasta dejarlo más blando, añade el yoghurt natural y condimenta con sal y pimienta a gusto. Vuelve a batir hasta homogenizar, añade el ciboulette cortado finamente y también el mote. Mezcla hasta integrar todo. Deja la preparación en pocillo o moldes circulares individuales, lléalos a refrigeración durante 30 minutos aproximados.

2.- Mientras, acomoda las láminas de salmón en platos individuales con unas hojas hidropónicas para dar frescura a la preparación. Luego, monta el timbal de mote cremoso a un costado del salmón y la lechuga, espolvorea un toque de pimienta o ciboulette y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	276 Kcal
Proteínas:	10.7 g
Grasa Total:	11.1 g
Colesterol:	60 mg
H. de Carbono:	16.7 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	391 mg