



Fácil



15 min



6

Brandada de Vuna

Raciones y nutrición

265 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	1%	1 gr.	4 Kcal
● GRASAS	101	30 gr.	270 Kcal
● PROTEÍNAS	-2%	7 gr.	28 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Pelar y cortar el ajo en láminas.

En una sartén a fuego medio, calentar el aceite y dorar ligeramente el ajo.

Retirar el ajo y añadir la Vuna.

Dejar cocinar a fuego suave durante 2-3 min, removiendo de vez en cuando.

Colar la mezcla de Vuna y aceite, reservando el aceite.

Mezclar en un bol el ajo y la Vuna con la IDEAL Avena.

Triturar mientras se agrega el aceite poco a poco, hasta que quede una mezcla homogénea.

Dejar refrigerar hasta el momento de consumir.

CONSEJO CULINARIO

Servir con pan tostado o con chips de verduras. Si al sacar de la nevera se ha separado un poco el aceite de la brandada, volver a triturar o mezclar. Sugerencia de presentación: Servir en un vaso y añadir pimientos del piquillo picados. Decorar con cebollino o perejil picado.

INGREDIENTES

- 175 g de Vuna GARDEN GOURMET
- 20 ml de IDEAL Avena
- 120 ml de aceite de oliva suave
- 1 diente de ajo