

Turrón de Atún

*¡Estas Navidades te quedarás con todos cuando sirvas este turrón blando como entrante! Y es que parece turrón de verdad a simple vista. Me encanta ver la cara de sorprendidos que ponen cuando les digo de qué es. Es **rico en w-3**, que ayuda a nuestro corazón, sobre todo en estas fechas en que suelen haber muchos excesos. Yo lo suelo servir con bastoncitos de hortalizas, alguna tostadita de pan integral y caviar de chia (rico en fibra y sin una pizca de colesterol).*

INGREDIENTES:

- 160g Atún al natural (3 latitas)
- 80g Mejillones en escabeche (1 lata)
- 100g Queso de untar light
- 4 Hojas de gelatina
- Caviar de chía (ver receta*), opcional

2-6
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo la gelatina en agua fría
2. Calentar el queso de untar, mejillones (con su caldo) y el atún (con su agua). Triturar.
3. Agregar las hojas de gelatina escurridas, remover hasta su completa disolución.
4. Verter en un molde con forma de tableta de turrón ligeramente engrasado (sino tienes molde, puedes utilizar un tetrabrik de leche rectangular partido por la mitad a lo largo).
5. Tapar con film, dejar solidificar en la nevera como mínimo un par de horas.
6. Para desmoldar, abrir las esquinas del tetrabrik y saldrá fácilmente.