

*Con esto como merienda no hay tesoro que no se pueda conseguir.*  
*Paté de garbanzos de valseca*

- Un vaso grande de garbanzos cocidos - Media cucharada de pimentón dulce
- Zumo de un limón - Medio vaso de agua - 3 cucharadas de aceite
- Semillas de sésamo molidas - Sal - Hierbabuena para decorar



1

Se pone en una batidora potente el conjunto de los ingredientes, siguiendo el orden de la receta y se bate hasta obtener la consistencia y el sabor deseados.



2

Se guarda en un bote de cristal en la nevera por espacio de un día y medio a partir de ese tiempo el sabor es mucho mejor.



3

Se sirve sobre pan templado decorado con una hoja de hierbabuena, por ejemplo, y espolvoreado con semillas de sésamo enteras.

*Curiosidad*

En India donde se le llama “Legumbre de bengala”, como el famoso tigre, usan su harina para hacer buñuelos.



*Valores Nutricionales*

Vitamina B6  
Fibra  
Calcio

*Sugerencias*

- Sobre el paté se pueden poner unos trocitos de anchoa o de mojama de atún.
- Las semillas de sésamo molidas se venden como tahini y lo mejor es que sea ecológico.