

Y tomando prestados algunos de esos colores del arco iris:
Rebanadas 3 colores

12 rebanadas de pan de molde - 2 cucharadas de aceite de oliva al ajo
300 gr. de requesón - Remolacha rallada - Zanahoria rallada - Cebolleta picada



1

Se cortan las rebanadas de pan con la forma deseada utilizando moldes u objetos cortantes con mucho cuidado.



2

En un bol se echan el requesón, la sal y el aceite de oliva, éste último poco a poco y se baten bien hasta que queden muy bien mezclados.



3

Se separa la pasta en tres boles y en uno se añade la remolacha, en otro la zanahoria y en otro la cebolleta... Se mezcla bien cada pasta y se preparan los canapés.

Curiosidad

La remolacha tiene también el nombre de betarraga. Los hombres prehistóricos la cultivaban para comer sus hojas no el bulbo.

Valores Nutricionales

Calcio
Hierro
Fibra



Sugerencias

- La imaginación manda para hacer nuevos canapés de colores: queso azul, crema de tomate, mermelada de limón...
- Si el pan es sin gluten será apto para celíacos.