

CREMA DE CENTOLLO



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Magali Vázquez



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Tapa

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 huevo cocido
- 6 palitos de cangrejo
- 1 lata de anchoas en aceite
- 1 lata de mejillones al natural
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Picar, batir todo y dejar enfriar, luego lo servís acompañando a la lechuga, se me ocurre también para rellenar los mejillones y luego meterlos al horno, para el relleno de los huevos duros... o para hacer unos canapés con tostas de pan (si es integral mejor!!) Índice glucémico del huevo duro: 0 IG BAJO Índice glucémico de los palitos: 50 IG MEDIO, si teneis cangrejo obviamente es mucho mejor porque solo tiene 5 IG BAJO Índice glucémico de las anchoas: 0 IG BAJO Índice glucémico de los mejillones al natural en conserva: 0 IG BAJO Esta receta es del blog de Arantxa Serrano <http://dietasop.blogspot.com.es/>