

ANTIPASTI E SNACK

## Tartine profumo di mare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

- 1 Filadelfia
- 3 Acchiughe sotto sale
- 1 Scatola tonno da 80 gr.
- 1 uovo sodo
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo a piacere
- pane per toast .

### PREPARAZIONE

- 1 Mettere nel mixer la filadelfia, le acchiughe pulite e passate sotto acqua corrente, la scatola di tonno, l'uovo sodo, l'aglio e il prezzemolo.

Frullate il tutto fino a rendere il tutto una bella crema spalmabile, dopodichè tagliate le fette di pane in 4 spicchi e cospargeteli con l'impasto.

A piacere potete farcire con un capperone o una cipollina.

2 Se avete paura per la linea, in alternativa alla Filadelfia, potete usare i fiocchi di latte tipo vitasnella ed usare il tonno al naturale, così facendo diminuirate tantissimo i grassi!!!