

Canapes de tapenade de aceitunas negras



Preparemos unos canapés con ingredientes propios de la dieta mediterránea: aceitunas, hierbas aromáticas, tomates, pescado, queso y aceite de oliva.

El tapenade es un tipo de "paté" cuya base principal son las aceitunas negras. Está muy rico solo untado en el pan, y lo podemos utilizar de base para unos entrantes saludables en lugar de otros ingredientes menos recomendables como el paté de carne clásico, cargado de grasa.

Las aceitunas negras aportan fundamentalmente [grasas saludables](#) (monoinsaturadas) y vitamina E, y contienen menos sal y más hierro que las verdes. Los tomates, ricos en [vitamina C y minerales](#) y la anchoa con grasas recomendables, completan un entrante mediterráneo.

¿Qué necesito?

Para el tapenade:

- 100 gramos de aceitunas negras.
- Tomillo una cucharadita y media.
- Romero una cucharadita y media.
- Un diente de ajo pequeño.
- Una cucharada de alcaparras.
- 2 anchoas.
- Aceite de oliva virgen extra.

Para los canapés:

- Pan.

- Mozzarella fresca en bolitas.
- Tomates cherry.
- Anchoas.
- Alcaparras.

¿Cómo lo preparo?

Preparar el tapenade triturando todos los ingredientes y añadiendo poco a poco el aceite de oliva hasta conseguir la textura deseada.

Cortar a rodajas un buen pan integral y tostarlo en el horno. Untar las tostadas con el tapenade de aceitunas y disponer sobre ellos, de manera vistosa los elementos que combinan mejor con esta crema: bolitas de mozzarella, tomates cherry, anchoas, alcaparras, frutos secos.

*** Niños a partir de los 3 años.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
