Budín de brócoli

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

5 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** brócoli *(hervido y picado)*
- ✔ **1** cebolla *(picada y dorada, pincelar con aceite de oliva la sarten)*
- ✔ **4** claras de huevo
- ✔ **2 tazas** caldo de vegetales
- ✔ **2 cda** fecula de maiz
- ✔ pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Disolver la fecula en el caldo frío y cocinar sin dejar de revolver hasta que largue el hervor.
2. Incorporar el resto de los ingredientes y volcar en una budinera rociada con rocío vegetal y hornear.

Información Nutricional (por porción)

540
CALORÍAS

34.5g	60.5g	20.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **10.5g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **10g**
- Grasas sat.: **3.5g**
- Colesterol: **120mg**

Cooking Service

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038