Budín de calabaza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

6 porciones | 50 min cocción | 50 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** calabaza
- ✔ **4** huevos
- ✔ **4** claras
- ✔ **60 g** queso en hebras light
- ✔ **200 g** queso blanco descremado
- ✔ **1** cebolla *(picada y rehogada en sarten pincelar con oliva)*

Preparación

1. Cocinar la calabaza y luego mezclar con el resto de los ingredientes pasando todo por la procesadora.
2. Rociar con rocio vegetal la budinera y cocinar en el horno 50/60 minutos a 170º 1.

Información Nutricional (por porción)

1080 CALORÍAS

64g	120g	64g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **6g**
- Sodio: **400mg**
- Azúcares: **20g**
- Grasas sat.: **24g**
- Colesterol: **240mg**

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