Budín de chauchas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

5 porciones | 40 min cocción | 40 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** chauchas *(sin porotos hervidas y picadas)*
- ✔ **1** cebolla *(picada y dorada , pincelar con oliva la sarten)*
- ✔ **2** huevos
- ✔ **4** claras
- ✔ **1 taza** caldo de vegetales
- ✔ **2 cdas** 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)

2340
CALORÍAS

120g	240g	120g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **20g**
- Sodio: **400mg**
- Azúcares: **20g**
- Grasas sat.: **20g**
- 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