Budín de espinaca

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

5 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2 tazas** espinaca *(cocida, picada y bien exprimida)*
- ✔ **280 g** puré de tomates
- ✔ **400 g** queso blanco descremado
- ✔ **3** claras de huevo
- ✔ **3** huevos
- ✔ pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y cocinar en una budinera rociada con oliva 2.

Información Nutricional (por porción)

1240 CALORÍAS

63g	20g	92g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **10g**
- Grasas sat.: **58g**
- Colesterol: **360mg**

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