Terrine Paulina

Cooking Service

Receta Saludable

4 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **250 g** zapallitos
- ✔ **250 g** berenjenas
- ✔ **1** pimiento
- ✔ **½ diente** ajo
- ✔ **50 g** cebolla picada
- ✔ **2** huevos *(batidos)*
- ✔ **2 cda** queso rallado descremado
- ✔ **2 cda** queso blanco descremado

Preparación

1. Quitar las semillas a los zapallitos y berenjenas y cortarlos a lo largo en láminas bien finitas. Dorarlos con en una sarten rociada con rocio vegetal.
2. Distribuir en cazuelitas y cubrir con el ajo, la cebolla y el pimiento previamente dorados con rocio vegetal.
3. Cubrir con el queso blanco mezclado con el huevo y espolvorear con el queso rallado.
4. Cubrir con otra capa preparada de igual manera y hornear.

Información Nutricional (por porción)

434.5 CALORÍAS

24.5g	34.5g	29.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **6.5g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **10.5g**
- Grasas sat.: **17.5g**
- Colesterol: **200mg**

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