Budin tricolor

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

4 porciones | 40 min cocción | 40 min total | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **300 g** calabaza
- ✔ **2 paquetes** espinaca *(hervida y picada)*
- ✔ **4** remolachas *(hervidas y pisadas)*
- ✔ **1** cebolla *(picada y dorada en sarten con rocio vegetal)*
- ✔ **4** claras de huevo

Preparación

1. Colocar la remolacha en un bowl y agregar un poco de cebolla, ajo, perejil y sal. Realizar lo mismo con el pure de calabaza y la espinaca
2. Batir las claras a nieve y repartir en los tres bowls mezclando en forma envolvente.
3. Rociar la budinera con rocio vegetal e incorporar primero la capa de remolacha, luego la calabaza y por último la espinaca.
4. Hornear 40' a baño maría 3.

Información Nutricional (por porción)

245 CALORÍAS

11g	42g	0g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **9g**
- Sodio: **51mg**
- Azúcares: **15g**
- Grasas sat.: **0g**
- 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