Budin De Zanahoria

Cooking Service

Receta Saludable

6 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- **1 kg** zanahorias
- **3** huevos
- **3** claras de huevo
- **150 g** queso en hebras light
- **1** cebolla rehogada con caldo de vegetales
- **2 cda** perejil picado
- salsa blanca
- **200 g** leche descremada
- **1 cda** maicena

Preparación

1. Hervir las zanahorias y hacerlas puré, luego incorporar el huevo y las claras ligeramente batidas, el queso rallado, la cebolla rehogada en caldo, el perejil y el edulcorante.
2. Mezclar e incorporar por último la salsa blanca y los condimentos.
3. Volcar en una budinera rociada con Fritolim y hornear

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