Bocaditos De Atun (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2** claras de huevo
- ✔ **1 cda.** cebolla de verdeo
- ✔ **1 lata** atún al natural
- ✔ **1/2 cdita.** mostaza
- ✔ **1/2 cdita.** polvo para hornear
- ✔ **1 cda.** semillas variadas
- ✔ **30 gr** queso port salut light
- ✔ especies a gusto

Preparación

1. Colocar en un molde apto para microondas haciendo pelotitas o bastones.
2. Espolvorear con semillas.
3. Cocinar 3 minutos.
4. Opcional: luego dorar en una sartén con fritolín.
5. SI SE HACEN DE POLLO LAS PROPORCIONES SON LAS MISMAS, PERO SE REEMPLAZA EL ATÚN POR 100 GRS DE POLLO COCIDO.

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