Budin De Vegetales (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

● vegetariana

Ingredientes

- ✔ **1 uni.** huevo y 1 clara.
- ✔ **1 uni.** cebolla mediana picada y/o verdeo.
- ✔ **1 taza** grande de vegetal cocido y cortado. *((puede ser brocoli, zapallito, calabaza o zanahoria))*
- ✔ **50 gr.** queso (equivale a media caja de fósforos)

Preparación

1. Colocar en el vaso media cebolla cortada en dos, colocar la tapa. Para picar, 4 segs/VEL
2. Colocar el cestillo, y saltear 3 mins, TEMP 120/VEL
3. Si agregas morron, zanahoria, zapallitos y haces un budín mixto, podes picarlos de la misma forma y saltearlos de la misma forma que la cebolla. Si lo haces de calabaza podes cocinarla al vapor 10 mins, VAROMA/VEL
4. (cortarla en cuadrados). Al terminar con la cocción de la verdura, agregar al vaso el huevo, la clara, sal, pimienta y mezclar 1 min/ VEL
5. Volcar la mezcla en una budinera con rocío vegetal y cocinar por 20 mins.

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