Souffle De Espinaca (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2** claras de huevo
- ✔ **1 cda.** queso crema descremado
- ✔ **70 gr.** queso port salut en cubos
- ✔ **1/2** atado de espinaca cocido
- ✔ sal y pimienta

Preparación

1. Precalentar el horno 200 grados c.
2. Lubricar 4 moldes individuales para horno con rocío vegetal.
3. Coloque la mariposa en las cuchillas.
4. Colocar en el vaso 2 claras de huevo.
5. Coloque el cubilete en la tapa.
6. Batir 3min/ velocidad 3.5.
7. Retirar las claras del vaso y verter en un bowl.
8. Retirar la mariposa.
9. Colocar en el vaso 200g de hojas de espinaca frescas.
10. Colocar la tapa con el cestillo.
11. Cocinar 3min/100grados/velocidad 1.
12. Añadir en el vaso 50g de queso por salut y 30g de queso untable descremado, 1 pizca de sal y pimienta.
13. Coloque el cubilete en la tapa.
14. Mezclar 30seg a velocidad 5.
15. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
16. Añadir al vaso 1 yema de huevo.
17. Coloque el cubilete en la tapa.
18. Mezclar 10seg/velocidad 4.
19. Verter el contenido del vaso sobre las claras a nieve.
20. Mezclar con movimientos envolventes.
21. Rellenar los moldes hasta ¾ partes de su capacidad.
22. Hornear durante 20min (200 grados c).
23. Retirar del horno y servir.

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