Budin Tricolor

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

4 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **300 gr** calabaza
- ✔ **2 paquetes** espinaca *(hervida y picada)*
- ✔ **4** remolachas *(hervidas y pisadas)*
- ✔ **1 uni** Cebolla picada y dorada con fritolim
- ✔ **4** Claras
- ✔ Pimienta, ajo, perejil, orégano, nuez moscada

Preparación

1. Colocar la remolacha en un bowl y agregar un poco de cebolla, ajo, perejil y sal.
2. En otro bowl disponer las espinacas, la cebolla restante, orégano, sal y por último el puré de calabaza con nuez moscada.
3. Batir las claras a nieve y repartir en los tres bowls mezclando en forma envolvente.
4. Rociar la budinera con Fritolim e incorporar primero la capa de remolacha, luego la calabaza y por último la espinaca.
5. Hornear 40 minutos a baño maría 4.

Cooking Service

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