Colchon De Arvejas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 grs** arvejas
- ✔ **2 uni** claras
- ✔ **200 cc** salsa de tomate dietética

Preparación

1. Saltear las arvejas con Fritolim, agregar la salsa de tomate liviana e incorporar las claras.
2. Revolver hasta que coagule y servir.
3. SALSA DE TOMATE Ingredientes (2 porciones): 2 tomate perita ½ cebolla picada y dorada con rocío vegetal ½ zanahoria rallada 1 cucharada de puré de tomates 2 sobres de edulcorante 1 sobre de caldo diet Preparación: Saltear la cebolla con Fritolim y luego incorporar los tomates, la zanahoria rallada, el caldo y el puré de tomates.
4. Cocinar hasta que quede más o menos espesa, agregar por último los condimentos y el edulcorante

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