Raviolon

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

6 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1/2 kg** ricota descremada
- ✔ **5** claras
- ✔ **1 cdita** polvo para hornear
- ✔ pimienta, nuez moscada *(a gusto)*
- ✔ **1 atado** acelga *(cocida, picada y dorada con rocio vegetal.)*
- ✔ **1** cebolla chica *(picada y dorada con rocio vegetal)*
- ✔ **4 cdas** queso rallado port salut light
- ✔ **3** claras de huevo
- ✔ Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar.
2. Cubrir el fondo y alrededor de los moldes individuales con la masa previamente rociados con Fritolim.
3. Mezclar todos los ingredientes del relleno y volcar en los distintos moldes, luego cubrir con la masa restante y llevar a horno moderado.
4. Servir con salsa de tomates dietética

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