Zapallitos Con Arroz

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **8** zapallitos medianos
- ✔ **4** claras de huevo
- ✔ **4** cebollas
- ✔ **4 cdas** orégano
- ✔ **12 cdas** arroz integral cocido
- ✔ **2 cdas** ají molido
- ✔ Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Cortar los zapallitos y las cebollas en daditos.
2. Cocinar en cacerola bien tapada a fuego mínimo con el ají, orégano, sal y pimienta, entre 5 minutos a 10 minutos.
3. Agregar el arroz y las claras revolviendo hasta que las claras cuajen

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