Souffle de brocoli

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

5 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 taza** brocoli *(cocida y picado)*
- ✔ **70 gr** queso en hebras light
- ✔ **5 uni** claras
- ✔ **Cant nec** pimienta, nuez moscada

Preparación

1. Preparar la salsa blanca dietética (70 grs. de maicena + ½ litro de leche descremada) y condimentar bien, luego incorporar 2 claras y el queso rallado y el brócoli.
2. Batir el resto de las claras a nieve e incorporar a la preparación anterior en forma envolvente. Volcar la preparación en un recipiente para horno rociado con rocío vegetal y cocinar 50´.

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