Souffle de calabaza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

5 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1/2 taza** cabutia o calabaza *(cocida y exprimida)*
- ✔ **75 gr** queso en hebras light
- ✔ **5 uni** claras

Preparación

1. Preparar la salsa blanca dietética (mezclar 70 grs. de fécula de maíz + ½ litro de leche descremada y cocinar a fuego lento hasta que espese), condimentar bien e incorporar 2 claras, el queso rallado y la calabaza
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 Fritolim 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