Revuelto de champignones

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 gr** champignones
- ✔ **3 uni** claras
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **1 csa** queso en hebras light
- ✔ **5 uni** almendras *(tostadas)*
- ✔ **1 uni** cebolla *(dorada)*
- ✔ **1 cda** queso blanco descremado

Preparación

1. Filetear y cocinar los champignones al vapor.
2. Batir el huevo con las claras y el queso blanco y 1/2 cebolla dorada agregarles el queso rallado las almendras fileteadas y los champignones cocidos.
3. Condimentar a gusto. Colocar la mezcla en un molde rociado con rocío vegetal y cocinar en horno 20 o 25´ o hasta que esté firme.

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