Tarta De Acelga

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

8 porciones | Fácil | Cena

Ingredientes

- ✔ **2 tazas** acelga *(hervida, exprimida, picada y salteada con rocio vegetal)*
- ✔ **cda** maicena diluida *(en ½ taza de leche descremada)*
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **250 grs** ricotta descremada
- ✔ **2 cdas** cucharadas colmadas de queso en hebras light

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto la ricotta y cocinar unos minutos en el fuego hasta que espese.
2. Dividir el relleno preparado con la acelga en dos partes.
3. Cubrir la tarta forrada con la masa precocida y luego incorporar la ricotta bien condimentada.
4. Por último agregar la acelga restante arriba.
5. Cortar tiritas de la masa restante y colocarlas encima del relleno formando un enrejado.
6. Pintar con leche descremada y hornear 1.

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