Tarta De Alcauciles

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

4 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **35 gr** margarina light
- ✔ **75 gr** harina integral *(o masa integral marca la salteña light)*
- ✔ **4 uni** alcauciles
- ✔ **3 uni** claras
- ✔ **4 cdas** queso rallado descremado
- ✔ **1 uni** cebolla *(picada y dorada con rocio vegetal)*
- ✔ Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

1. Se hierven los alcauciles en agua, sal, jugo de limón y un puñado de harina hasta que estén tiernos.
2. Escurrir y separar y cortar los corazones.
3. Mezclar el resto de los ingredientes y volcar sobre la tarta precocida

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