Tarta De Choclos

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

10 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 uni** masa de tarta precocida
- ✔ **280 grs** choclo en granos
- ✔ **100 grs** queso en hebras light
- ✔ **4 uni** claras de huevo duro picado
- ✔ **2 uni** claras de huevo
- ✔ **80 grs** queso en hebras light
- ✔ **1 uni** cebolla grande *(picada, rehogada con rocio vegetal)*
- ✔ **80 gr** queso en hebras light
- ✔ **2 tazas** leche descremada
- ✔ **2 cdas** fecula de maiz *(iluir en la leche y cocinar hasta que espeze)*

Preparación

1. Hacer la salsa blanca dietética e incorporar el resto de los ingredientes y rellenar la tartera previamente forrada con la masa precocida.
2. Hornear

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