Tarta De Zapallitos

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

8 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 uni** tapa de masa integral para tarta (puede ser la salteña light)
- ✔ **4 uni** zapallitos rallados gruesos
- ✔ **100 gr** queso en hebras light
- ✔ **2 uni** cebollas
- ✔ **2 uni** claras
- ✔ **600 cc** leche descremada
- ✔ **3 cdas** harina
- ✔ **100 gr** muzzarela magra o 4 fetas de queso ser
- ✔ Nuez moscada

Preparación

1. Picar la cebolla y dorarla con rocío vegetal, incorporar los zapallitos rallados y dorarlos.
2. Preparar la salsa dietética e incorporarla a la preparación junto con el queso rallado y el huevo batido.
3. Forrar una tartera con una tapa de masa, pincharla con un tenedor y cocinarla 5 minutos en el horno.
4. Retirar y volcar la preparación anterior en la tartera.
5. Cubrir con queso muzzarella y 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