Budin De Calabaza (apto DIV:)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

6 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** calabaza
- ✔ **8 uni** claras de huevo
- ✔ **60 gr** queso en hebras light
- ✔ **200 gr** queso blanco casancrem deslactosado
- ✔ **1 uni** cebolla *(picada y rehogada con rocio vegetal)*

Preparación

1. Cocinar la calabaza y luego mezclar con el resto de los ingredientes pasando todo por la procesadora.
2. Rociar con rocio vegetal la budinera y cocinar en el horno 50/60 minutos a 170º.

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