Budin De Zanahoria

Cooking Service

Receta Saludable

6 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** zanahorias
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **2 uni** claras
- ✔ **150 gr** queso en hebras light
- ✔ **1 cda** stevia
- ✔ **200 gr** leche descremada deslactosada
- ✔ **1 cda** maicena

Preparación

1. Hervir las zanahorias y hacerlas puré, luego incorporar el huevo y las claras ligeramente batidas, el queso rallado y el edulcorante.
2. Mezclar e incorporar por último la salsa blanca y los condimentos.
3. Volcar en una budinera rociada con Fritolim 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