Spaetzls

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **500 g** harina
- ✔ **3** huevos
- ✔ **250** cc de agua
- ✔ **50** cc de leche descremada

Preparación

1. Hacer la masa en una procesadora, tirar en agua hirviendo de a pequeñas cucharaditas para formar como ñoquis.
2. Una vez que suben, retirar.

Información Nutricional (por porción)

2340 CALORÍAS

93g	370g	90g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **1000mg**
- Azúcares: **4g**
- Grasas sat.: **15g**
- Colesterol: **360mg**

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