Budin de espinaca y merluza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1/2 kilo** filetes de merluza sin espinas
- ✔ **2 taza** espinaca hervidas y exprimidas
- ✔ **1 unidad** cebolla grande bien picada
- ✔ **3 unidad** claras sin batir
- ✔ **1/2 litro** salsa blanca dietética
- ✔ **100 gramos** ricotta descremada
- ✔ **1 unidad** limón grande (jugo)
- ✔ **2 cda** queso en rallado light
- ✔ **1 cucharadita** pimienta y nuez moscada

Preparación

1. Rociar con limón los filetes y sazonarlos a gusto.
2. Picar muy bien la espinaca y mezclar con la ricota.
3. Rehogar la cebolla en una sartén de teflón, agregar la espinaca con la ricota y también 1 cucharada de queso rallado.
4. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
5. Ligar con las claras.
6. Rociar con rocío vegetal, un molde tipo budinera de 22 cm. y acomodar los filetes de forma vertical, bien juntos, cuidando de cubrir el fondo y los costados, verter la preparación anterior y cubrir con el excedente el largo de los filetes.
7. Cocinar el budín en el horno a baño María hasta que el relleno esté firme.
8. Desmoldar, y cubrir con la salsa blanca dietética, espolvoreada con 1 cucharada de queso rallado Light, salpicar con agua y gratinar

Información Nutricional (por porción)

540 CALORÍAS

63.6g	24.8g	24.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4.8g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **6.4g**
- Grasas sat.: **12.8g**
- Colesterol: **120mg**

Cooking Service

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