Budin de atun

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 unidad** lata chica de atún al agua
- ✔ **1 cucharada** mayonesa libre de colesterol
- ✔ **1/2 sobre** gelatina sin sabor
- ✔ **1 cucharada** caldo de vegetales
- ✔ **1 cucharada** arvejas cocidas

Preparación

1. Desmenuzar el atún y mezclar con la mayonesa y la gelatina sin sabor hidratada y diluida con dos cucharadas de caldo.
2. Mezclar todo, incorporar las arvejas y colocar la mezcla en una budinera.
3. Enfriar en la heladera y servir con tomate y cebolla

Información Nutricional (por porción)

140 CALORÍAS

25g	2g	10g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **1.5g**
- Colesterol: **0mg**

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