Flan de pescado

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

● sin TACC

Ingredientes

- ✔ **1/2 kg** filet molido *((merluza, brótola, lenguado etc.))*
- ✔ **6 unidad** claras
- ✔ **2 unidad** huevos
- ✔ **1 taza** tomate fresco triturado
- ✔ **2 unidades** cebollas picadas y doradas con spray vegetal
- ✔ **1 pocillo** pan rallado o avena marca BIO sin tacc
- ✔ **1/2 cdita** pimienta

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes.
2. Pincelar con oliva y espolvorear con pan rallado un molde savarín.
3. Volcar la preparación y llevar a horno mediano durante 30 minutos

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