Pastel de atun y calabaza

Cooking Service

Receta Saludable

10 min cocción | 10 min total | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **600 gr** atún al natural
- ✔ **1 unidad** cebolla grande
- ✔ **1/2 unidad** morrón
- ✔ **2 unidades** huevos duros
- ✔ **100 gr** aceitunas
- ✔ **1 kg** calabaza
- ✔ pimienta *(a gusto)*

Preparación

1. Pelar la calabaza y hervirla.
2. Luego hacer un puré.
3. Rehogar la cebolla con el morrón con Spray Vegetal.
4. Hervir los huevos.
5. Una vez cocidos picarlos.
6. Cortar las aceitunas.
7. Mezclar el atún con la cebolla, morrón, huevos y aceitunas.
8. Poner en un molde la mezcla y luego por arriba el puré de calabaza.
9. Llevar a un horno 170º por 10 minutos 14.

Información Nutricional (por porción)

2340
CALORÍAS

540g	120g	180g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **20g**
- Sodio: **2000mg**
- Azúcares: **20g**
- Grasas sat.: **30g**
- 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