Pan de brocoli y salmon

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

10 porciones | 50 min cocción | 50 min total | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1 kg** brócoli
- ✔ **2 kg** salmón rosado
- ✔ **1/4 kg** cebollas
- ✔ **100 g** queso feta magro
- ✔ **4** claras
- ✔ **6** huevos
- ✔ **1/2 lts** leche descemada
- ✔ pimienta *(a gusto)*

Preparación

1. Cocinar el brócoli al vapor, dorar las cebollas y cortar el salmón en cubos.
2. Acomodar en una fuente rociadas con rocío vegetal, capas de brócoli, salmón y las fetas de queso; alternar varias capas.
3. Mezclar los huevos, con las claras, la leche y pimienta y verter por encima de las capas de salmón y verdura.
4. Cocinar en horno 165 º por 45/50 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