

MALFATTIS VERDES

 10 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de acelga cruda [120 g] o 2 tazas de espinaca cocida [360 g]
- 1 taza de zanahoria rallada cruda [110 g]
- 1 unidad de zuchini [250 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 1 cucharada sopera colmada de manteca [25 g]
- 1 cucharada sopera colmada de fécula de maíz [23 g]
- 1 taza de leche descremada [245 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes, y formar bolitas, para lograr que se formen se puede utilizar pan rallado, y llevar a cocinar en salsa blanca.
- 2º En un sartén caliente colocar la manteca, y agregar la harina de a poco mezclando para evitar que se formen grumos, luego agregar la leche de a poco, siempre mezclando, una vez que logramos consistencia condimentar con sal y nuez moscada. Agregar los malfattis hasta su cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (935 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	609 kcal	30 %
GRASA	4 g	36 g	55 %
GRASAS SATURADAS	1 g	10 g	51 %
COLESTEROL	24 mg	228 mg	76 %
SODIO	28 mg	262 mg	11 %
H. CARBONO	6 g	58 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	14 g	56 %
PROTEÍNA	3 g	28 g	-