

BUDÍN PROTEICO DE RICOTA, ESPINACA Y POLLO

 1 hora y 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de ricota Magra [Tregar]
- 200 gramos de espinaca, cruda
- 150 gramos de queso cuartirolo
- 1/2 unidad de pollo, muslo, con piel, asado [720 g]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Blanquear la espinaca picarla una vez fría agregarla a la ricota mezclar bien agregar queso de rallar los condimentos y los huevos y el pollo procesado dejar descansar 30 min
- 2º terminarlos con queso de rallar en un molde y llevarlo a horno caliente hasta tocarlos y quede una costra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (256 g)	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	405 kcal	20 %
GRASA	9 g	24 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	64 mg	163 mg	54 %
SODIO	371 mg	951 mg	40 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	43 g	-