Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

BUDIN DE VERDURAS

10 minutos
30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de arveja, semilla, fresca, cruda
- 1 unidad de zuchini (250 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 taza de pimiento cocido (136 g)
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 unidad grande de zapallito verde (325 g)
- 1 cucharada sopera de queso untable (finlandia balance) (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar en trozos, cebollas, zapallitos, zuccini y los morrones. Cocinarlos en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén listos. Aparte rallar la zanahoria. Una vez listo todo mezclar todas las verduras (arvejas, zanahoria, zucchini, morron y cebolla) junto con los dos huevos batidos (Pueden mezclar todo menos la zanahoria y las arvejas y cuando esté toda la otra mezcla, ponente arriba la zanahoria y después las arvejas).

2º Mezclar todo hasta que sea todo homogéneo. Colocar aceite en spray en una budinera (o aceite vegetal) y luego incorporar la mezcla. Llevar a horno moderado hasta que se coagule el huevo y este completa la cocción del budín.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (577 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	245 kcal	12 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	35 mg	201 mg	67 %
SODIO	28 mg	162 mg	7 %
H. CARBONO	5 g	31 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	–