

## BUDINCITOS DE BRÓCOLI Y QUESO

Para hacer en el microondas y tenerlos listos en 8-10 minutos.

 20 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli cocido (184 g)
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 50 gramos de queso cuartirolo
- 1 cucharada de té de semillas de chia (10 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar o hacer un puré con el brócoli hervido. Mezclar con el queso y agregar los huevos batidos. Condimentar a gusto.
- 2º Procesar o hacer un puré con el brócoli hervido. Mezclar con el queso y agregar los huevos batidos. Condimentar a gusto.
- 3º Colocar en moldes aptos para microondas (pueden ser budineras individuales) y llevar a cocción por 8 - 10 minutos al microondas o hasta que el huevo complete su cocción.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (85 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	97 kcal	5 %
GRASA	7 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	119 mg	100 mg	33 %
SODIO	92 mg	78 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	4 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	-