Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

# SOUFFLE DE CALABAZA

Menu rapido, facil. Para usar como plato principal o como guarnicion (segun el requerimiento).

30 minutos
1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza, puré de calabaza, cocida, hervida, escurrida, con sal (245 g)
- 1 cucharada sopera de queso untable (finlandia balance) (30 g)
- 3 unidades de huevo de gallina (150 g)
- 1 cucharadita de pimentón (2 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de nuez moscada (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 rebanada de queso cremon sin lactosa (la serenisima) (30 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un recipiente colocar la calabaza, agregar el queso untable y realizar un pure. Luego agregar los huevos, los condimentos y unificar bien la preparacion.

2º En un recipiente colocar la calabaza, agregar el queso untable y realizar un pure. Luego agregar los huevos, los condimentos y unificar bien la preparacion.

3º Condimentar y agregar el queso cremoso en cubitos. Colocar el recipiente apto para horno y cocinar 20 minutos a 180° (o dependiendo el horno)

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (462 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 85 kcal | 393 kcal | 20 % |
| GRASA | 5 g | 23 g | 35 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 8 % |
| COLESTEROL | 131 mg | 603 mg | 201 % |
| SODIO | 704 mg | 3247 mg | 135 % |
| H. CARBONO | 4 g | 18 g | 6 % |
| AZÚCARES | 1 g | 5 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 30 g | – |