



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	353 Kcal
Proteínas:	17.6 g
Grasa Total:	14.6 g
Colesterol:	128. mg
H. de Carbono:	45.6 g
Fibra Dietética:	10.00 g
Sodio:	684 mg

BUDÍN DE VERDURAS SURTIDAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Kg de Espinacas cocidas y picadas
- 3 Zanahorias peladas y cortadas en cuadritos
- 3 Tazas de choclo congelados y cocidos
- 3 Huevos
- 1 Taza de leche líquida
- 1 Tarro de TUCO® carne MAGGI®
- 2 Tomates maduros molidos
- 1 Cucharada de maicena
- ¼ Taza de agua fría

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y agrega la cebolla, saltea durante unos minutos a fuego medio revolviendo de vez en cuando hasta dejarla levemente mas blanda. De inmediato agrega las verduras cocidas y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Saltea durante 2 minutos y luego entibia.

2.- Aparte, en un bowl mediano, junta la leche líquida con los huevos y bate hasta homogenizar completamente, añade esta mezcla al salteado anterior y revuelve hasta juntar ambas preparaciones. Vierte la preparación sobre una budinera previamente enmantecada y reserva.

3.- Calienta la salsa TUCO® carne MAGGI® en una cacerola con los dos tomates maduros y molidos, luego agrega la maicena previamente disuelta en el agua fría indicada y hierve durante unos segundos revolviendo constantemente hasta que la preparación espese. Vierte la salsa sobre la superficie de la budinera y lleva a horno fuerte de 180°C durante 20 minutos aproximados hasta cuajar la preparación y dorar levemente.