

BUDÍN DE COLIFLOR ATOMATADO



Ingredientes

- 1 Coliflor pequeña cortada en pequeños trozos
- ½ Taza de leche SVELTY®
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 3 Huevos batidos ligeramente
- 3 Cucharadas de salsa de tomates
- ½ Cucharadita de orégano
- Pimienta y comino a gusto

Preparación

1.- En un bowl junta los trozos pequeños de coliflor con la leche SVELTY®, agrega con la tableta de caldo de gallina MAGGI® desmenuzada y agrega la salsa de tomates con los huevos batidos. Condimenta la preparación con orégano, pimienta y comino a gusto.

2.- Remueve muy bien hasta homogenizar bien todos los ingrediente e impregnar bien sus sabores, vierte la preparación sobre una budinera previamente enmantecillada y lleva a horno pre-calentado a 180°C durante 20 a 25 minutos hasta cuajar y dorar la preparación.

3.- Retira del horno, porciona y sirve acompañado con un trozo de carne y una fresca ensalada para hacer de tu plato una preparación saludable.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	76 Kcal
Proteínas:	5.3 g
Grasa Total:	3.3 g
Colesterol:	108. mg
H. de Carbono:	12.0 g
Fibra Dietética:	1,6 g
Sodio:	395 mg

