



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	487 Kcal
Proteínas:	32.8 g
Grasa Total:	26.6 g
Colesterol:	178. mg
H. de Carbono:	22.3 g
Fibra Dietética:	2,2 g
Sodio:	849 mg

BUDÍN DE VERANO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- ¼ Taza de perejil picado finamente
- 2 Tazas de carne asada o cocida molida
- Orégano y pimienta a gusto
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Taza de agua caliente
- 6 Rebanadas de pan de molde grande sin corteza
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ¼ Kg de Queso laminado
- ¼ Kg de Porotitos verdes rasgados y cocidos
- 3 Tomates pelados y rebanados
- 2 Huevos ligeramente batidos
- 1 Taza de leche SVELTY®

Preparación

1.- Calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite, agrega la cebolla con el perejil y saltea durante unos segundos, agrega las dos tazas de carne asada o molida y remueve. Condimenta con orégano y pimienta a gusto. Agrega la tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® desmenuzada y vierte la taza de agua caliente.

2.- Cocina a fuego medio durante 6 minutos removiendo de vez en cuando. Mientras extiende tres de las láminas grande de pan de molde sobre una fuente alargada apta para horno previamente enmantequillada. Sobre estas extiende el pino preparado en el paso uno. Extiende las láminas de queso, poritos verdes, tomates rebanados y cubre con los otros panes de molde.

3.- Junta los huevos con la leche SVELTY® y remueve hasta homogenizar, vierte la preparación sobre la budinera y lleva a horno pre-calentado a 180°C durante 20 minutos hasta cuajar la preparación y dorar la superficie. Una vez lista, retira del horno y sirve de inmediato.