



BUDÍN DE VERDURAS Y PURÉ DE PAPAS

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 1 Zanahoria cortada en cubitos
- 1 Pimentón rojo cortado en cubitos
- 1 Bandeja de champiñones cortada en láminas
- 1 Pimentón morrón cortado en cubitos
- 1 Brócoli mediano
- 1 Estuche de puré de papas MAGGI®
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cuchara de mantequilla
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Sobre de queso rallado (40 g)



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Preparación

1.- Calienta en un sartén el aceite saltea la cebolla con la zanahoria durante unos minutos, luego incorpora el pimentón agrega los champiñones y deja a fuego medio durante 3 minutos, cocina hasta que las verduras estén cocidas.

2.- Corta el brócoli en ramitos medianos y lléalos a una pequeña cocción en una olla con agua hirviendo con sal durante unos 20 segundos, escurre y deja bajo un chorro de agua fría para cortar su cocción, aparte en una cacerola prepara el puré de papas MAGGI® según las indicaciones del envase con la leche, mantequilla, sal y agua indicada.

3.- Dispone en la base de una budinera mediana el salteado de champiñones, sobre esta el brócoli cocido, tapa con el puré de papas MAGGI® en forma pareja, espolvorea queso rallado y hornea hasta gratinar. Reposar durante 5 minutos y sirve de inmediato.

Información Nutricional

Energía:	239 Kcal
Proteínas:	9.0 g
Grasa Total:	8.6 g
Colesterol:	7.0 mg
H. de Carbono:	33.0 g
Fibra Dietética:	3,4 g
Sodio:	227 mg