

GRATÍN DE VERDURAS BASTÓN



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	319 Kcal
Proteínas:	14.0 g
Grasa Total:	19.8 g
Colesterol:	138. mg
H. de Carbono:	23.0 g
Fibra Dietética:	5,6 g
Sodio:	187 mg

Ingredientes

½ Kg Espárragos tiernos, pelados, frescos o congelados y trozados

3 Zanahorias peladas y cortadas a lo largo

1 Tarro de choclitos para cocktail en conserva, trozados

1 Caja chica de crema larga vida NESTLÉ® (200 ml)

2 Huevos batidos

Sal, pimienta

4 Cucharadas de queso rallado

Queso rallado para espolvorear

Preparación

1.- Cocina los espárragos en abundante agua caliente durante 1 minuto hasta que queden al dente, escurre y déjalos en una budinera, repite el mismo procedimiento con las varas de zanahorias y déjalas en la misma budinera. Agrega los choclos partidos a lo largo y remueve para distribuir bien.

2.- Aparte en un bowl, junta la crema larga vida NESTLÉ® con los huevos batidos, condimenta con sal y pimienta a gusto, agrega el queso parmesano indicado y revuelve hasta homogenizar.

3.- Vierte esta preparación sobre la budinera con los vegetales con el cuidado de esparcir bien ambas cosas, espolvorea un toque de queso parmesano y pimienta a gusto. Lleva a horno pre-calentado a temperatura media de 170°C y hornea durante 20 minutos aprox. hasta cuajar, finalmente sube un poco la temperatura del horno y dora la superficie. Retira, porciona y sirve de inmediato.