



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	255 Kcal
Proteínas:	8.9 g
Grasa Total:	9.2 g
Colesterol:	108. mg
H. de Carbono:	34.1 g
Fibra Dietética:	2,2 g
Sodio:	772 mg

GRATINADO DE TRES CEBOLLAS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

Para la masa

2 Tazas de harina

½ Cucharadita de sal

1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

3 Cucharada de aceite

1 Huevo

½ Taza aproximada de leche SVELTY® sin lactosa

Para el relleno

2 Cebollas medianas cortadas en pluma

1 Puerro cortado finamente

2 Cebollines cortados finamente

1 Bandeja de champiñones en láminas

¾ Taza de leche SVELTY® sin lactosa

3 Huevos

1 Tableta de caldo de verdura MAGGI®

Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- En un bowl junta la harina con el polvo de hornear IMPERIAL® y la sal, remueve solo un poco; añade el aceite con el huevo y la leche SVELTY® sin lactosa, comienza a trabajar con tus manos sin amasar en exceso hasta obtener una masa compacta que no se pegue en las manos. Una vez lista, estira en un mesón y forra un molde de tarta enmantequillado de 24 a 26 cm. de diámetro aprox.

2.- Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C durante 8 a 10 minutos hasta avanzar su cocción. Mientras, calienta una sartén con un poco de aceite de

oliva y saltea la cebolla durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Luego agrega los puerros y continúa salteando hasta ablandar más los vegetales, finalmente agrega los cebollines y champiñones. Condimenta con sal y pimienta a gusto; cuando los champiñones estén cocidos, retira la preparación del fuego.

3.- Agrega todo el salteado en la masa de manera dispersa y reserva. Mientras, junta en un bowl la leche SVELTY® sin lactosa con los huevos, agrega el caldo de verduras MAGGI® con un toque de pimienta, bate hasta homogenizar y vierte la mezcla en la tarta con las verduras salteadas. Lleva a horno nuevamente durante 15 a 20 minutos hasta cuajar y dorar la preparación.

