



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
6



Tiempo:  
50 minutos

## Información Nutricional

Energía:	201 Kcal
Proteínas:	9.0 g
Grasa Total:	9.8 g
Colesterol:	226 mg
H. de Carbono:	22.2 g
Fibra Dietética:	4,1 g
Sodio:	456 mg

## TIMBALES DE CHOCLO Y ZAPALLITOS ITALIANOS

### Ingredientes

- 3 Tazas de choclo desgranados congelados
- ½ Taza de leche SVELTY®
- 4 Huevos
- 1 Cucharada semi-colmada de maicena
- 1 Tarro chico de crema SVELTY®
- ½ Ramita de ciboulette
- 1 Zapallito italiano
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación

1.- Junta en el jarro de una juguera el choclo con la leche SVELTY®, los huevos, la maicena y la crema SVELTY®. Procesa a velocidad alta hasta moler todos los ingredientes y conseguir una mezcla homogénea. Una vez lista, agrega el ciboulette y remueve para integrar bien en toda la mezcla.

2.- Enmantequilla moldes individuales y vierte la preparación anterior hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad. Hornéalos a temperatura alta de 180°C y a baño maría durante 35 a 40 minutos hasta cuajar la preparación. Una vez listos, retíralos del horno y déjalos entibiar.

3.- Mientras, corta delgadas láminas de zapallo italiano y cocínalas solo unos segundos por ambos lados en una sartén idealmente de teflón con un toque de aceite de oliva. Condimenta con sal y pimienta.

4.- Una vez que los timbales de choclos estén tibios, desmóldalos con cuidado y déjalos en un plato, bordea la preparación con una de las láminas de zapallo italiano y acompaña con vegetales salteados si son de tu gusto.