



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	352 Kcal
Proteínas:	15.9 g
Grasa Total:	14.2 g
Colesterol:	122, mg
H. de Carbono:	41.5 g
Fibra Dietética:	6,3 g
Sodio:	247 mg

GRATINADO DE PASTAS INTEGRALES CON VERDURAS

Ingredientes

- 1 Paquete de espirales integrales
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado en cubos pequeños
- 1 Coliflor cortada en ramitos
- ½ Pimentón rojo cortado en cuadraditos
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- 1 Paquete de cebollines cortados finamente
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Tarro de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ®
- 3 Huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

1.- Cocina los espirales según las indicaciones del envase en abundante agua caliente, una vez listos escúrrelos y déjalos con un toque de aceite de oliva (para que no se peguen) mientras avanzas con el siguiente paso de la receta.

2.- Aparte, calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande, agrega el ajo con la coliflor y cocina revolviendo de vez en cuando hasta avanzar su cocción. Continúa agregando los pimentones y los champiñones, saltea nuevamente durante 1 minuto y finaliza con los cebollines cortados finamente. Condimenta la preparación con el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® y remueve para integrar bien todo su sabor.

3.- Enseguida, junta la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® con los huevos, bate hasta homogenizar bien y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto más un toque de nuez moscada. Aparte, junta los espirales con los vegetales salteados y remueve para distribuir bien ambas preparaciones. Deja esta mezcla sobre una budinera mediana previamente enmantecada y vierte por todos

lados la preparación de leche con huevos.

4.- Finalmente, lleva la bundinera a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 30 a 35 minutos hasta cuajar completamente y dorar un poco la superficie. Una vez lista, retira del horno y porciona para disfrutar de inmediato.

