



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	246 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	12.2 g
Colesterol:	32,6 mg
H. de Carbono:	28.9 g
Fibra Dietética:	5,7 g
Sodio:	264 mg

GRATINADO DE ZAPALLO CAMOTE, JENGIBRE Y EVAPORADA

Ingredientes

- 3 Zanahorias cortadas en cuadraditos
- 4 Varas de apio pelado y cortado en cuadraditos
- 1 kilo de zapallo camote cortado en cubos pequeños
- 1 ½ Tazas de agua caliente
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- ½ Cucharadita de jengibre rallado
- ½ Cucharadita de paprika
- ½ Cucharadita de curry
- 1 Tarro de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ®
- 6 Huevos
- 1 Taza de fideos cabellos de ángel (100)
- Sal, Nuez moscada y pimienta a gusto

Preparación

1.- Junta todas las verduras dentro de una budinera mediana y remueve para distribuir las bien. Aparte junta en un recipiente el agua caliente con la mantequilla y espera a que se derrita, enseguida agrega el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® junto a todos los otros condimentos como; jengibre, paprika y curry. Remueve hasta integrar.

2.- Luego, vierte de una vez a la mezcla anterior la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® con los huevos, remueve o bate hasta integrar los bien y homogenizar. Vierte esta mezcla sobre la budinera con los vegetales de manera que quede esparcida por todos lados. Para dar un toque especial, espolvorea un toque de nuez moscada por todos lados.

3.- Finalmente, distribuye sobre la superficie los fideos

cabellos de ángel y lleva la preparación a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 30 a 35 minutos aproximados hasta cuajar la preparación. Una vez lista, retira del horno y porciona para servir de inmediato idealmente acompañado de una carne blanca.

