



GRATÍN DE MOTE CON VERDURAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Paquete de mote cocido de 500 g
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 Zapallo italiano grande cortado en láminas y luego cada lámina en cuartos
- 1 Berenjena cortada de la misma manera
- 1 Bandeja de champiñones cortados en mitades
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ®
- 4 Huevos
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	363 Kcal
Proteínas:	11.0 g
Grasa Total:	20.7 g
Colesterol:	178 mg
H. de Carbono:	36.0 g
Fibra Dietética:	2,2 g
Sodio:	490 mg

Preparación

1.- Calienta las dos cucharas de aceite de oliva en una sartén y agrega el pimentón rojo, saltea a fuego fuerte durante 15 segundos aproximadamente, agrega los zapallos italianos junto con las berenjenas y saltea nuevamente durante el mismo tiempo. Finaliza con los champiñones y condimenta con un toque leve de sal y pimienta a gusto. Una vez cocidas las verduras al dente retíralas del fuego y déjalas entibiar.

2.- Aparte, junta en un bowl el caldo de verduras MAGGI® con la leche SVELTY®, la crema larga vida NESTLÉ® y los huevos. Bate hasta homogenizar todos los ingredientes. Junta las verduras salteadas con el mote cocido y remueve para distribuir bien la mezcla de ingredientes. Acomoda esta preparación sobre una budinera mediana previamente enmantequillada de manera extendida y plana.

3.- Vierte por todos lados la mezcla de crema con huevos y caldo, asegurando que quede bien esparcida. Condimenta la superficie con un toque de pimienta y lleva a horno pre-calentado a temperatura media de 170°C y hornea

durante 25 a 30 minutos aproximados hasta cuajar la preparación y dorar levemente la superficie. Una vez lista, retira del horno y porciona para disfrutar cuando gustes.

