

GRATIN DE BROCOLI Y ZANAHORIAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 236 Kcal |
| Proteínas: | 10.1 g |
| Grasa Total: | 16.5 g |
| Colesterol: | 125 mg |
| H. de Carbono: | 13.1 g |
| Fibra Dietética: | 2,4 g |
| Sodio: | 274 mg |

Ingredientes

- 1 Brócoli grande cortado en pequeños ramitos
- 3 Zanahorias medianas cortadas en tiras gruesas
- 3 Huevos
- 1 Tarro de LECHE EVAPORADA IDEAL NESTLÉ
- Sal y pimienta gusto
- 3 Cucharadas de mantequilla, en cubos
- 3 Cucharadas de queso mantecoso o parmesano rallado.

Preparación

1.- Calienta una olla mediana con abundante agua caliente y un toque de sal, una vez que comience a hervir agrega los brócolis y cocina durante 2 minutos como máximo, retíralos (sin botar el agua de la olla) y déjalos sobre un chorro de agua fría. Luego agrega las zanahorias a la olla y cocina durante 2 a 3 minutos hasta dejarlas al dente.

2.- Acomoda las verduras en una budinera mediana previamente enmantequillada. Aparte, junta en un bowl la LECHE EVAPORADA IDEAL NESTLÉ con los huevos y bate suavemente hasta homogenizar. Condimenta con sal y pimienta a gusto.

3.- Vierte la preparación de leche con huevos sobre la fuente de manera que cubra las verduras. Agrega la mantequilla en trozo y espolvorea el queso parmesano. Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C durante 35 minutos aproximados hasta que la preparación cuaje y dore la superficie. Una vez lista, retira del horno, porciona y sirve de inmediato.