



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	213 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	15.0 g
Colesterol:	145. mg
H. de Carbono:	13.0 g
Fibra Dietética:	2.40 g
Sodio:	152 mg

MOLDE DE POROTITOS VERDES

Ingredientes

2 Cucharadas de aceite

½ Cebolla picada fina

1 Cucharada de perejil picado fino

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

½ Kg de Porotos verdes cocidos frescos o 400 g de porotos verdes congelados cocidos

1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)

3 Huevos

1 Cucharada de harina

½ Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

Pimienta, orégano y queso rallado para espolvorear

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite indicado y agrega la cebolla, saltea durante unos dos minutos revolviendo de vez en cuando hasta ablandarla levemente. Agrega el perejil y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Luego, agrega los porotos verdes y un toque de pimienta y orégano a gusto. Retira del fuego y entibia. Aparte en un bowl mediano, junta la crema SVELTY® con los huevos, la harina y el polvo de hornear IMPERIAL®. Revuelve enérgicamente hasta homogenizar. Junta esta mezcla con el salteado de porotos verdes y remueve.

3.- Vierte la preparación sobre un molde previamente enmantecado, cubre la superficie con queso parmesano rallado y cocina la preparación en horno alto con temperatura de 180°C durante 30 min. aproximadamente. Una vez cuajado y dorado levemente, retira del horno y sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con un pescado al horno o un pollo asado.