

JARDIN DE VEGETALES Y HUEVITOS DE PAPAS



Ingredientes

- 1 Paquete de puré de papas MAGGI® de 125 g
- 250 ml de leche SVELTY®
- 2 Cucharaditas de mantequilla
- 2 Yemas de huevo
- ½ Taza de harina
- 2 Huevos enteros y batidos
- ¾ Taza de pan rallado
- ½ Paquete de zanahorias baby
- 1 Pimentón morrón mediano cortado en cubos
- 1 Brócoli cortado en ramitos
- 1 Bandeja de champiñones cortado en cuartos
- 1 Zapallo italiano cortado en rodajas y luego en cuartos



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Preparación

1.- Prepara el PURÉ DE PAPAS MAGGI® según las indicaciones del envase pero solamente con la cantidad de leche SVELTY® caliente. Reposa hasta obtener una masa compacta y espera a que se enfríe. Agrega las dos yemas de huevo y junta nuevamente hasta homogenizar.

2.- Luego, separa pequeños montoncitos y con la palma de tus manos levemente humedecidas dale forma de huevitos. Una vez listo y acaba toda la mezcla; pásalo uno a uno por harina, luego por el huevo batido y finalmente por pan rallado. Cocínalos en horno con un toque de aceite o bien, en aceite hondo hasta dorarlos levemente y cocerlos bien.

3.- Para las verduras, calienta un toque de aceite de oliva en un wok o sartén hondo y saltea las zanahorias durante 2 minutos hasta dejarlas al dente, continua con el pimentón morrón y el brócoli, agrega un poco de agua caliente para humedecer y avanzar la cocción. Finaliza con los champiñones y zapallos italiano; saltea durante 1 minutos más y condimenta con un ¼ cucharadita de sal y un toque de pimienta. Si sientes las verduras muy al dente continúa salteando y agregando pequeñas cantidades de agua.

Información Nutricional

Energía:	352 Kcal
Proteínas:	12.8 g
Grasa Total:	11.7 g
Colesterol:	164 mg
H. de Carbono:	50.7 g
Fibra Dietética:	5,5 g
Sodio:	310 mg

4.- En un plato, dispone las verduras por todos lados y en la superficie acomoda los huevitos de puré listos. También puedes decorar con hojas de berros para asemejar un jardín y acompañar con alguna salsa a base de yoghurt.

