

## 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.

