

## **Pastel de verduras (EII Etapa recuperación)**



### **Ingredientes para 8 personas**

- 500 gramos de Calabacín
- 500 gramos de Patata
- 400 gramos de Zanahoria
- 0,5 piezas de Caldo vegetal (20 grs./pieza)
- 3 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 2 cucharaditas de Maicena

### **Preparación**

Pelar las hortalizas, hervirlas y luego cortarlas en dados. Procesar las verduras con el caldo y colocarlas en un bol. Agregar las claras de huevo, el almidón de maíz y mezclar. Aceitar la budinera con una servilleta o con rocío vegetal y colocar la mezcla. Llevar a horno hasta que esté firme. Desmoldar y servir.

### **Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 94,23 Kcal.; Proteínas: 4,88 g; Hidratos de carbono: 12,60 g;  
Grasas: 2,65 g;