

BUDÍN DE ZANAHORIA



| Fácil



| 105 min.



| 3 raciones



| 1,2 €/ración

INGREDIENTES

- 70 g de zanahoria cruda rallada
- 1 c.c. perejil picado
- 80 g patata rallada
- 80 g queso rallado
- 50 g pan rallado
- 25 g pimiento congelado
- 10 g aceite oliva virgen extra
- 10 g mantequilla
- 1 c.c. orégano



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. Aceitar una fuente de horno y espolvorear con pan rallado.
2. En una sartén con una cucharada de aceite, incorporar la zanahoria rallada, el pimiento picado y el orégano.
3. Cocinar hasta que la zanahoria esté blanda.
4. Retirar del fuego y agregar la patata rallada, la mitad del queso rallado, el perejil y la sal.
5. Añadir esta mezcla a la fuente previamente aceitada y cubrir con queso rallado mezclado con mantequilla.
6. Hornear a 180°C durante 40 minutos aproximadamente.
7. Retirar del horno y decorar opcionalmente con perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 195 Kcal	hidratos de carbono 16 g	azúcares 2 g	Grasas 11 g	grasas saturadas 5 g	Proteínas 7 g	Fibra 1,5 g	Sal 0,4g
---	----------------------------	------------------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza pimiento congelado; de este modo te durará mucho más. En caso de tener un pimiento en la nevera, añádelo antes de que se estropee.
- Ralla el pan que se ponga duro y consérvalo en un tarro de cristal.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si sobra comida, no la tires. Puedes congelar el budín y guardarlo para otro día.
- Aprovecha el calor del horno para hacer quizás un postre dulce u otro plato al horno.