

PASTEL DE VERDURAS EN MICROONDAS



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,95 €/ración

INGREDIENTES

- ¼ brócoli
- 2 zanahorias
- 50 g judías verdes
- 6 champiñones
- ½ cebolla
- 4 huevos
- 200 ml leche evaporada
- Sal y pimienta
- 100 ml agua




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar el brócoli, las zanahorias, la cebolla, los champiñones y las judías en trozos pequeños. Ponerlos en un recipiente apto para microondas con sal y 100 ml de agua (un chorrito). Cocinar en el microondas durante 10 min. a temperatura alta.
2. Batir los huevos en un cuenco y añadir la leche evaporada, sal y pimienta.
3. Escurrir las verduras tras la cocción en el microondas. Añadir al cuenco y mezclar.
4. Untar con mantequilla o aceite un molde para microondas, también se puede utilizar papel vegetal.
5. Añadir la mezcla. Cocinar al microondas, 10 minutos a 800 W.
6. Comprobar que está todo cuajado pinchando con un palillo largo.
7. Dejar enfriar, delmoldar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	208 Kcal	12,1 g	11,8 g	10,9 g	4,3 g	14,2 g	2,7 g	1,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Sustituye las verduras por las que puedas aprovechar, calabacín, calabaza, pimiento, etc. Son buenas opciones en su temporada.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Cocinar en el microondas te ayudará a rebajar tu factura de la luz.
- Esta receta es una forma diferente y rica de introducir las verduras en la comida.