

Barra de brócoli (para diabéticos)

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:38 - Actualizado Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:40

Ingredientes:

(Rinde 8 porciones)

- . 700 gr de brócoli cocido
- . 1 cebolla grande
- . 1 pimiento rojo
- . 3 cucharadas de caldo de verduras
- . 1 cucharada de aceite vegetal
- . 3 huevos
- . 75 gr de salvado de avena o avena instantánea
- . ½ cucharada de pimentón
- . pimienta a gusto.

Elaboración

1-Salpicar con cebolla y el pimiento rojo. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales estén cocidos. Luego retirar y dejar enfriar.

2-Agregar huevos enteros, el salvado, los brócolis y procesar la preparación. Condimentar con pimienta a gusto.

3-Verter en un molde budín N 4 untado con aceite de maíz y espolvoreado con pan rallado.

4-Cocinar a baño María, durante 45' o 50' en horno moderado. Retirar, dejar enfriar 10 ' y desmoldar.

5-Salpicar con pimentón y servir decorado con tomates cherry y hojas de berro.