

Pastel salado de setas de cardo y jamón con ensalada

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 200g de puerro (2 puerros)
- 300g de zanahoria (3 zanahorias medianas)
- 200g de setas de cardo
- 4 huevos
- 800ml de leche desnatada
- 220g de harina
- 75g de jamón cocido a dados
- 100g de queso rallado
- 200g de lechuga
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

Información nutricional por ración

Energía	561,4 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	57,2 g 18,3 g
Proteínas	33,3 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	22,1 g 7,2 g 9,6 g 2,7 g
Fibra dietética	6,7 g

 [AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva y sal.



Elaboración

- Limpiar y picar el puerro. Ponerlo en una sartén con una cucharada de aceite y cocinar a fuego suave sin que coja color. Mientras tanto, limpiar, pelar y rallar las zanahorias. Añadir al puerro que se está cocinando.
- Picar las setas de cardo y añadir a la sartén. Subir un poco el fuego, dorarlo ligeramente todo y reservar.
- Encender el horno a 200°C para precalentar, y sacar la bandeja en la que se cocinará la elaboración.
- Por otro lado, preparar un bol grande. Cascar los huevos y batirlos. Añadir 800ml de leche y remover para mezclar. Añadir una cucharadita de sal y mezclar. Medir 220g de harina y añadirla al líquido tamizándola. Se puede usar un colador fino. Por último mezclar dos cucharadas de aceite.
- Preparar la bandeja de horno con un papel apto para horno encima. Los lados de la bandeja deben estar cubiertos para que no se escape el líquido. Verter en la bandeja la mezcla de huevos, leche, harina y aceite.
- Distribuir de manera uniforme el salteado de puerros, zanahoria y setas en el líquido y a en la bandeja. Añadir los dados de jamón cocido y el queso rallado. A continuación, hornear a 200°C durante 35 minutos. -Una vez cocinado, dejar reposar fuera del horno 5 minutos, cortar y servir con ensalada.

Características nutricionales:

Recordad que en cada plato tiene que haber un aporte de energía en forma de hidratos de carbono --pasta, arroz, legumbre, pan o patata- pero también la harina, como en este tipo de elaboraciones. Podemos alternar con harina integral por el aporte extra de fibra.

Nuestro consejo:

Este tipo de preparaciones son muy versátiles, ya que las podemos combinar con cualquier ingrediente vegetal y proteico. Te aconsejamos que pruebes la variación de espinacas y gambas, brócoli, tofu y zanahoria o calabaza y salmón.

