



Pastel de espárragos con salmón ahumado

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 540g de espárragos
- 200ml de leche semidesnatada(1 vaso)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 huevos
- 150g de salmón ahumado
- 100g de tostaditas



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	267 Kcal
Hidratos de Carbono	16,7 g
de los cuales azúcares	5,3 g
Proteínas	21,9 g
Grasas	12,6 g
de las cuales saturadas	3,1 g
de las cuales monoinsaturadas	5,4 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	2,9 g



Elaboración

- Escurrir los espárragos y ponerlos en un recipiente con los huevos y la leche. Salpimentar al gusto. Triturar.
- Poner la mezcla en un molde untado con aceite y hornear a 200°C unos 20 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar.
- Servir con unas tostadas y salmón ahumado.



Características nutricionales:

Es un plato con pocas calorías e idóneo en comidas ligeras. Muy rico en agua.

Nuestro consejo:

Este pastel se puede hacer con trozos de verduras dentro o incluso, incorporar el salmón. Una vez triturada la mezcla añadiríamos los ingredientes cocidos y después, haríamos la cocción al horno.

