



BUDIN DE ATUN (8 porciones)

Ingredientes

- 300g de mezcla de verduras (elote, zanahoria, chícharos)
- 1 lata de Leche Evaporada (356 ml)
- 2 lata de atún en agua, escurrido (120 g)
- 3 huevos
- ½ taza de harina de trigo (80 g)
- 2 cucharaditas de Caldo de Pollo

Método de Preparación

1. Engrasa un molde de rosca o rectangular y vacía la mezcla de verduras.
2. Aparte licua la leche evaporada con el atún, los huevos, la harina y el Caldo de Pollo.
3. Vierte sobre las verduras, tapa con papel auto adherente y haz unos orificios pequeños para permitir que salga el vapor; hornea en el microondas durante 10-15 minutos o hasta que al meter un palillo, éste salga limpio.
4. Sácalo, desmóldalo y ofrécelo frío o caliente.

Consejo: Utiliza verduras congeladas, sólo déjalas a temperatura ambiente 15 minutos antes de hornearlas.

Nota: Si utilizas moldes pequeños de panquecitos únicamente hornea en microondas durante 5 min

Si deseas prepáralos en horno convencional, hornéalos a 200° durante 30-40 min o hasta que al meter un palillo, éste salga limpio

Tiempo de Preparación: 10 min

Tiempo de Cocción: 15 min

Grado de Dificultad: **

Muy Fácil: *
Fácil: **
Medio: ***
Difícil: ****
Muy Difícil: *****