

## Recetas saludables de primavera

### Budín de Coliflor

#### Ingredientes

2 tazas de coliflor cocido, 2 cdas. de queso rallado, 3/4 de taza de ricota descremada, 1 cda. de perejil picado, 1 cda. de cebolla finamente picada, nuez moscada, 2 huevos. Condimentar con pimienta o hierbas aromáticas: evite agregar sal.

#### Preparación

Mezcle todos los ingredientes y colóquelos en una budinera apenas enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocine a baño María en horno a temperatura moderada. Rinde 2 porciones.

### Mousse de Frutillas y Yogur

#### Ingredientes

1 y ½ kg de Frutillas, 300 grs de azúcar, ½ lts de yogur light de frutillas, 2 sobres de gelatina sin sabor, c/n de agua fría, jugo de 1 limón, 3 claras batidas a nieve.

#### Preparación

Procese las frutillas junto con el jugo de limón y el azúcar. Disuelva la gelatina en un poco de agua fría. Luego agréguela a la mezcla de frutillas y mezcle bien. Incorpore el yogur y mezcle hasta unir los ingredientes. Bata las claras a nieve y únalas suavemente a la preparación, tratando de lograr una mezcla homogénea. Humedezca un molde con agua y vierta la preparación. Deje enfriar en la heladera hasta que solidifique. Pase el molde por agua caliente y desmole.

Para más recetas saludables: [www.msal.gov.ar/argentina\\_saludable](http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable)

0800 222 1002  
[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



Federación Nacional de  
Mercados frutihortícolas  
de la República Argentina



200 AÑOS  
BICENTENARIO  
ARGENTINO



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación



***Esta primavera...***  
***¿Qué vas a preparar de rico y saludable?***

***EL CONSUMO DIARIO de FRUTAS y HORTALIZAS disminuye el riesgo de tener obesidad, diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares o constipación.***



200 AÑOS  
BICENTENARIO  
ARGENTINO



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación