



SOUFFLE DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de ramitos de brócoli cocidos
- 1 1/2 tazas de ramitos de coliflor cocidos
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de amaranto
- 1 taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ taza de crema
- 1 taza de queso manchego o mozzarella para gratinar
- ½ pechuga de pollo cocida y deshebrada

Procedimiento:

En el procesador de alimentos, muele el brócoli con la coliflor, los huevos, la harina de amaranto, el queso parmesano, la sal de ajo y la crema.

Vacia en un molde para horno. Coloca por encima la pechuga de pollo y por último cubre con el queso rallado.

Hornea a 180C por 25 minutos o hasta que gratine y dore el queso .

Disfrútalo con una fresca y crujiente ensalada de lechugas y vinagreta .

Tiempo de Horneado:	25 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	6-8