



Áspic de vegetales con ricota

Ingredientes

- 2 sobres de gelatina sin sabor libre de azúcar
- 1 taza de ricota
- 1 yogurt natural descremado de 125gr
- 1 taza de champiñones cocidos
- 1 taza de pepinos cortados en cubos
- 1 pimentón mediano rojo cocido y cortado en cubos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal

Preparación

- Calentar un poco de agua y disolver la gelatina.
- Mezclar la ricota con el yogurt, el jugo de limón, los champiñones, el pepino, el morrón y la sal.
- Agregar la gelatina y mezclar bien.
- Colocar la preparación en un molde de budín y refrigerar un mínimo de 4 horas o hasta que la preparación esté firme.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	164
Proteínas (g)	15,7
Lípidos (g)	8,6
Colesterol (mg)	28,8
Hidratos de Carbono (g)	6,4
Sodio (mg)	84,2
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos