

Pastel de verduras. Delicioso y nutritivo

Las verduras deben ocupar un lugar de preferencia en cualquier alimentación que se precie, pero comerlas de una forma deliciosa no es fácil. Normalmente asociamos las verduras a un plato soso, aburrido y con poco sabor, lo que hace que muchas personas les den de lado, simplemente porque no conocen buenas recetas que las hagan palatables y ricas, como este nutritivo Pastel de verduras que además lleva huevo, algo maravilloso nutricionalmente. Os recomendamos mucho que lo hagáis porque podréis comprobar lo rico que está y lo bien que sienta, es perfecto para acompañar carnes blancas o pescados. Nosotras las tomamos con nuestra receta de [Boquerones al horno.](#)] un plato también muy bajo en calorías.

Ingredientes

1 calabacín
2 zanahorias
150 g de guisantes
150 g de judías verdes
1 cebolla
4 huevos
150 g de nata líquida (18 % mg o la que uséis normalmente)
Sal rosa del Himalaya (o la que queráis)

Preparación del Pastel de verduras

Primero, lavamos las hortalizas, pelamos las zanahorias y las cortamos en daditos. Despuntamos las judías verdes y las troceamos. Picamos la cebolla y cortamos el calabacín en daditos. Después, cocemos las zanahorias, los guisantes y las judías por separado durante 8-10 minutos. En una sartén freímos en un poco de aceite la cebollita hasta que suelte su agua, agregamos las verduras ya cocidas y lo rehogamos todo.

Batimos los huevos con la nata y les añadimos las verduras rehogadas, le ponemos sal a nuestro gusto. En un molde engrasado colocamos nuestra mezcla y en el horno precalentado lo horneamos durante 45 minutos a 160°C. Hay que esperar a que se enfríe un poco antes de servir.

NOTA: Las judías verdes deben ser de buena calidad para que salgan buenas.

Si te gustan las recetas con verduritas, te recomendamos nuestras [Verduras al horno.](#)]