

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 trozos



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 15–20 minutos + 10 minutos de tiempo de espera

PASTEL de espaguetis con ajo

2 tazas de la pasta de ajo y tomate deshidratado que guardaste
6 huevos
¼ de cdta. de sal kosher
½ taza de queso provolone o parmesano rallado
¼ de taza de cebolla picada
1 taza de col rizada rallada

1. Precalienta el horno a 375 °F/190 °C.
2. En un tazón grande, bate los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregue la sal, la pasta, el queso parmesano, la cebolla y la col rizada.
3. Transfiere al Molde UltraPro Redondo de 9"/23 cm Hornea durante 15–20 minutos o hasta que los huevos estén listos. Retíralo del horno y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo en rodajas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 340 Grasa total: 10g Grasa saturada: 4g Colesterol: 205mg Sodio: 820mg Carbohidratos: 46g Fibra: 4g Azúcar: 10g Proteínas: 20g Vitamina A: 60% Vitamina C: 45% Calcio: 25% Hierro: 25%

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 trozos



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 15–20 minutos + 10 minutos de tiempo de espera

PASTEL de espaguetis con ajo

2 tazas de la pasta de ajo y tomate deshidratado que guardaste
6 huevos
¼ de cdta. de sal kosher
½ taza de queso provolone o parmesano rallado
¼ de taza de cebolla picada
1 taza de col rizada rallada

1. Precalienta el horno a 375 °F/190 °C.
2. En un tazón grande, bate los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregue la sal, la pasta, el queso parmesano, la cebolla y la col rizada.
3. Transfiere al Molde UltraPro Redondo de 9"/23 cm Hornea durante 15–20 minutos o hasta que los huevos estén listos. Retíralo del horno y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo en rodajas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 340 Grasa total: 10g Grasa saturada: 4g Colesterol: 205mg Sodio: 820mg Carbohidratos: 46g Fibra: 4g Azúcar: 10g Proteínas: 20g Vitamina A: 60% Vitamina C: 45% Calcio: 25% Hierro: 25%

Tupperware®

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 trozos



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 15–20 minutos + 10 minutos de tiempo de espera

PASTEL de espaguetis con ajo

2 tazas de la pasta de ajo y tomate deshidratado que guardaste
6 huevos
¼ de cdta. de sal kosher
½ taza de queso provolone o parmesano rallado
¼ de taza de cebolla picada
1 taza de col rizada rallada

1. Precalienta el horno a 375 °F/190 °C.
2. En un tazón grande, bate los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregue la sal, la pasta, el queso parmesano, la cebolla y la col rizada.
3. Transfiere al Molde UltraPro Redondo de 9"/23 cm Hornea durante 15–20 minutos o hasta que los huevos estén listos. Retíralo del horno y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo en rodajas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 340 Grasa total: 10g Grasa saturada: 4g Colesterol: 205mg Sodio: 820mg Carbohidratos: 46g Fibra: 4g Azúcar: 10g Proteínas: 20g Vitamina A: 60% Vitamina C: 45% Calcio: 25% Hierro: 25%