



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/oxrgadnVfOM>

Ingredientes:

3 huevos
Tomatitos cherry
Leche
Sal
Pimienta negra molida sin gluten
Cebolla
Puerro
Calabacín
Pimiento verde
Pimiento rojo
Queso rallado sin gluten

glotonones
sin gluten



Batimos 3 huevos, que serán la base de nuestro mini pastel de verduras sin gluten.



Añadimos leche, sal y pimienta negra molida sin gluten, ¡y mezclamos!



Echamos en un molde con aceite al gusto:
cebolla, puerro, calabacín, pimiento verde, pimiento rojo y el queso rallado sin gluten.
No en todos echamos los mismos ingredientes. ¡Nos parece más divertido cambiar!



Añadimos el huevo hasta casi rebosar los moldes y añadimos algunos tomatitos cherry cortados en trozos.



Al horno precalentado a 200 grados, durante 20 minutos.



¡Y listo!

sin gluten