

SOUFFLÉ DE JAMÓN Y CALABACÍN

Un delicioso combinado de nutrientes



Ingredientes (para 4 personas):

- 4 huevos
- 250 gramos de calabacín
- 200 gramos de cebolla
- 200 g de jamón cocido en taquitos
- 8 cucharaditas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Estragón

Elaboración:

Lavamos y picamos la cebolla y el calabacín en cubitos. Los doramos con aceite de oliva y añadimos el jamón.

Rehogamos un poco y añadimos la harina. Luego pasamos a dorarla. Se deja cocer unos minutos y dejamos que se enfríe ligeramente. Fuera del fuego hay que añadir las

SOUFFLÉ DE JAMÓN Y CALABACÍN

Un delicioso combinado de nutrientes

yemas y las claras a punto de nieve.

Luego untamos con mantequilla y espolvoreamos con harina un molde para horno. Finalmente rellenamos con la mezcla y horneamos a 180°C durante 30-35 minutos.

Alimentos de Temporada

Los alimentos de temporada nos ayudan a alimentarnos mejor, porque son más ricos en nutrientes, se encuentran en su punto justo de sazón, están llenos de sabor y a muy buen precio.

Si consumimos alimentos de temporada tanto nuestro gusto como nuestro bolsillo nos lo agradecerán.

Los alimentos propios de cada estación nos ofrecen los nutrientes que nuestro cuerpo necesita afrontar cada época del año.

Así por ejemplo, las frutas (cítricos) y verduras propias de invierno ricas en vitaminas A y C nos previenen de los resfriados y nos protegen frente a enfermedades de las vías respiratorias.

Los mejores alimentos para el mes de Febrero son:

- **Frutas:** naranja, mandarina, pera, manzanas, kiwi, etc.
- **Verduras:** calabaza, alcachofas, escarola, acelgas, puerros, coliflor, etc.
- **Pescados:** merluza, bacalao, rape y mero.