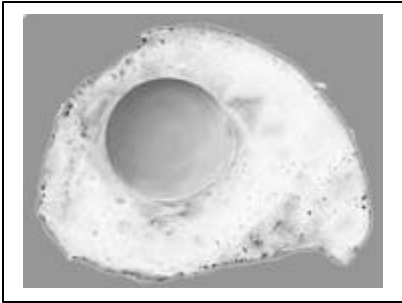


Puede comer un blanquillo cada día"

"..si está saludable y sabe que su colessterina está bien.." dice Berkeley Wellness Letter en



+



Octubre 1999. Los blanquillos no son caros y son un fondo excelente de proteina de buen calidad. Probar esto para una cena fácil. Sírvelo con Col Rizada y naranjas rebanadas, y las galletas de avena con pasas con leche, para el postre..

6 blanquillos
6 papas medianas
1/2 barra margarina
1/4 taza 1% leche caliente
1 cucharada perejil picado
salt & pepper

1. Hierva las papas en agua hasta que estén blandas. Macháquelas junto con la margarina. Agregue sal, pimienta y leche, poco a poco. Si es necesario, para lograr un puré terso, añada agua caliente.

2. Ponga en un refractario engrasado una capa de puré por los menos tres dedos de grueso. Con el dorso de una cuchara sopera forme 6 huecos de tamaño suficiente para que quepa un blanquillo en cada uno.

3. Rompa con cuidado los blanquillos sobre los huecos. Espolvoree con perejil. Cubra el refractario y hornee a 350F hasta que cuajen las claras. Sirva enseguida.