Carbonada

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 g** lomo
- ✔ **50 g** papas
- ✔ **50 g** batatas
- ✔ **1/2 unidad** orejón remojado en agua con clavo de olor
- ✔ **1/4 unidad** choclo
- ✔ **50 g** zanahoria
- ✔ **15 g** puré de tomate

Preparación

1. Limpiar el lomo y cortarlo en cubos.
2. Dorar en una olla.
3. Pelar las papas, las batatas, las zanahorias y choclo y cortarlas en rodajas.
4. Cocinar al vapor.
5. Hervir los orejones.
6. Incorporar todos los ingredientes y rociarlos con la salsa de tomate y apenas con el jugo de cocción de los orejones 1.

Información Nutricional (por porción)

384
CALORÍAS

34.5g	44.5g	17.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4.5g**
- Sodio: **25mg**
- Azúcares: **6.5g**
- Grasas sat.: **3.5g**
- Colesterol: **60mg**

Cooking Service

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038