Matambre

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Difícil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** matambre (800 a 1000 grs.)
- ✔ **1** cebolla rallada
- ✔ **3** zanahorias grandes ralladas
- ✔ **3 cda** perejil picado
- ✔ **1** morrón chico picado
- ✔ **3** huevos duro picados
- ✔ **3 cda** queso en hebras light
- ✔ **4 cda** caldo de vegetales en polvo para espolvorear el matambre
- ✔ **1** sobre de gelatina sin sabor
- ✔ **2** claras batidas crudas

Preparación

1. Sacar la grasa al matambre.
2. Acomodarlo sobre la mesa y rellenarlo.
3. Espolvorear el relleno con la gelatina sin sabor y ají molido o condimento para pizza.
4. Arrollar y atar.
5. Cocinar con caldo dietético una hora aproximadamente.
6. MATAMBRE C/ LECHE Limpiar el matambre, sacarle toda la grasa y cocinar c/leche descremada y 1 cucharada de caldo de vegetales.
7. Porción 105 grs. en crudo 5.

Información Nutricional (por porción)

1240
CALORÍAS

94g	60g	64g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **6g**
- Sodio: **400mg**
- Azúcares: **12g**
- Grasas sat.: **12g**
- Colesterol: **240mg**

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