Milanesa De Peceto

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **100 g** peceto
- ✔ **1 cda** perejil
- ✔ **1 unidad** ¼ de huevo batido
- ✔ **1 cda** pan rallado
- ✔ **1/2 kg** salvado de avena

Preparación

1. Pasar la carne por huevo y perejil y luego por pan rallado y salvado de avena.
2. Cocinar en el horno con oliva, dejándola unos minutos de cada lado para que no se seque.

Información Nutricional (por porción)

540 CALORÍAS

43.6g	34.4g	32.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4.8g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **8.8g**
- Colesterol: **120mg**

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