Milanesa De Peceto Sin Tacc

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

● sin TACC

Ingredientes

- ✔ **100 g** peceto
- ✔ **1 cda** perejil
- ✔ **1** huevo batido
- ✔ **1 cda** pan rallado sin tacc o avena bio sin tacc
- ✔ **1 cda** perejil picado

Preparación

1. Pasar la carne por huevo y perejil y luego por pan rallado.
2. Cocinar en el horno ,pincelar con oliva la asadera, dejándola unos minutos de cada lado para que no se seque 6.

Información Nutricional (por porción)

140 CALORÍAS

26g	0g	6g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **25mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **1g**
- Colesterol: **80mg**

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