Milanesa De Lomo Sin Harinas

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **100 g** lomo magro
- ✔ **1 cda** perejil
- ✔ **1/4** huevo batido
- ✔ mostaza
- ✔ **2 cda** salvado de avena

Preparación

1. Pasar la carne por huevo y perejil y luego por salvado de avena.
2. Cocinar en el horno con Fritolim, dejándola unos minutos de cada lado para que no se seque 7.

Información Nutricional (por porción)

140 CALORÍAS

23.5g	0.5g	7.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **20mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **1.5g**
- Colesterol: **60mg**

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