Pan De Carne

Cooking Service

Receta Saludable

Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **400 g** carne picada magra
- ✔ **6 unidad** claras
- ✔ **3 unidad** huevos
- ✔ **100 g** queso en hebras light
- ✔ **80 g** pan rallado o avena bio
- ✔ **100 g** puré de tomates
- ✔ **100 g** zanahoria rallada
- ✔ **100 g** cebolla picada chiquita
- ✔ **4 cda** perejil picado
- ✔ **1/2 cucharadita** pimienta y nuez moscada

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y volcar en una asadera rociada previamente con rocío vegetal.
2. Hornear 40 minutos en horno a temperatura moderada. 9.

Información Nutricional (por porción)

1340
CALORÍAS

123.6g	64.8g	64.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4.8g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **10.8g**
- Grasas sat.: **24.8g**
- Colesterol: **360mg**

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