Pastel Mixto

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **3 tazas** puré de papa
- ✔ **400 g** carne vacuna desgrasada picada
- ✔ **2** ajíes asados, pelados y sin semillas, picados
- ✔ **4** cebollas chicas picadas y rehogadas en caldo
- ✔ **3 cda** queso en rallado light
- ✔ **1/2 cucharada** orégano

Preparación

1. Mezclar la carne picada con las cebollas, ajíes, sal, orégano y colocarla en una sartén con un poco de caldo hasta que esté cocida.
2. Poner en una cazuelita pincelada con spray el puré de zapallo, cubrir con la carne.
3. Y nuevamente con papa y queso.
4. Gratinar al horno 10.

Información Nutricional (por porción)

1230 CALORÍAS

63g	120g	64g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **6g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **10g**
- Grasas sat.: **15g**
- 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