Peceto A La Cacerola Con Champignones Y Zanahoria

Cooking Service

Receta Saludable

Almuerzo

Ingredientes

- **1 kg** peceto magro
- **200 g** cebolla
- **200 g** hongos
- **1 litro** caldo de vegetales
- **1 kg** zanahorias

Preparación

1. Dorar el peceto con rocío vegetal (si desea puede mecharlo previamente con perejil y cebolla picada), retirar del fuego y dorar la cebolla con los champignons fileteados.
2. Incorporar caldo dietético y cocinar a fuego lento con la cacerola semi tapada, antes de terminar la cocción. Condimentar gusto
3. Servir acompañado de pequeños atados de zanahorias cocidas.

Información Nutricional (por porción)

1340
CALORÍAS

134g	120g	64g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **10g**
- Sodio: **400mg**
- Azúcares: **20g**
- Grasas sat.: **12g**
- 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