Brotola al estragon

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- **4 unidad** filetes de brótola
- **150 g** queso blanco descremado
- **2 cda** perejil picado
- **2 unidad** claras
- **1/4 taza** leche descremada
- **1/2 taza** vegetales
- **1 cda** mostaza
- **1 cucharadita** pimienta, estragón
- **1 unidad** limon (jugo)
- **50 gramos** queso blanco

Preparación

1. Sazonar los filetes con sal, pimienta, untarlos con mostaza y rociarlos con el jugo de limón y espolvorearlos con el estragón.
2. Dejar macerar 30 minutos.
3. Mezclar las claras, 50 grs. de queso blanco y el perejil picado, untar los filetes y arrollarlos sujetando con palillos, acomodar en una fuente para horno untada con unas gotas de aceite, agregar el caldo y la leche.
4. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos.
5. Retirar los filetes y dejar reducir el fondo de cocción, agregarle el resto de queso blanco.
6. Condimentar con sal, pimienta y estragón y servir cada filete con la salsa 2.

Información Nutricional (por porción)

1040 CALORÍAS

94.4g	24.8g	72.4g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **8.8g**
- Grasas sat.: **44.8g**
- Colesterol: **320mg**

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