Milanesa de merluza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** filet de merluza *(150 gr.)*
- ✔ **1 cda** perejil *(picado)*
- ✔ **1/4 unidad** huevo batido
- ✔ **1 cda** pan rallado o avena sin tacc

Preparación

1. Pasar el filet por huevo y perejil y luego por pan rallado.
2. Cocinar en el horno con rocio vegetal, dejándola unos minutos de cada lado para que no se seque.

Información Nutricional (por porción)

120
CALORÍAS

23g	0g	2.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **20mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **0.5g**
- 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