



Niños envueltos turinenses

VCT: 259,3Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Grasas</u>
1 bifecito de lomo	120 gr.	--	24	6
Queso fresco descremado	30 gr.	--	7.2	4.5
Orégano	c/s	--	--	--
Sal	c/s	--	--	--
Pimienta	c/s	--	--	--
<u>Salsa</u>				
Tomate Natural	50 gr.	1.5	0.5	--
Arvejas	50 gr.	3	0.5	--
Zanahoria	50 gr.	4	0.5	--
		8.5 gr.	32.7 gr.	10.5 gr.
		34 cal.	130.8 cal.	94.5 cal.
		13.11%	50.4%	36.4%

Preparación

- Aplanar el bifecito, salar.
- Rallar el queso grueso y mezclar con orégano sal y pimienta.
- Colocar la preparación en el centro del bife y hacer un paquetito, sujetar con palillos.
- Lubricar un sartén con rocío vegetal y dorar el niño envuelto.
- Agregar los tomates y los vegetales, sal y pimienta y cocinar durante 20 minutos.