



Pan de carne con puré mixto

VCT: 308,3Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Carne picada	120 gr.	--	24	6
Huevo	10 gr.	--	1.2	1.2
Manzana rallada	10 gr.	1	0.1	--
Caldo	c/s	--	--	--
Papa	100 gr.	20	1	--
Zapallo	100 gr.	8	1	--
Margarina diet	5 gr.	--	--	1.9
Leche	5 cc.	0.2	0.1	--
		29.2 gr.	27.4 gr.	9.1 gr.
		116.8 cal.	109.6 cal.	81.9 cal.
		37.88%	35.54%	26.56%

Preparación

- Mezclar la carne picada con el huevo y la manzana rallada. Agregar sal, pimienta y orégano.
- Dar forma cilíndrica y envolver en papel de aluminio.
- Colocar en una asadera con caldo. Cocinar a horno moderado 40 minutos.
- Abrir el papel de aluminio y dorar el pan de carne 10 minutos más. Servir tibio con el puré.

Puré

- Cocinar las papas y el zapallo por separado con agua y sal.
- Pisar y agregar la leche caliente y la margarina.