

MILANESA DE ZAPALLITOS RELLENAS

 10 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado [69 g]
- 1 unidad grande de zapallito verde [325 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 50 gramos de salsa de tomate casera
- 50 gramos de queso cuartirolo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar bien finitos los zapallitos y cocinar en el horno. Luego colocar un zapallito, por arriba tomate y queso y luego otro zapallito. Así firmar un sándwich de zapallito. Pasar el sándwich de zapallito por un bowls con huevo batido, ajo picado, perejil picado y sal.
- 2º Una vez pasado por huevo pasarlo por un bowls con pan rallado y hacerlo milanesa. Colocar las milanesas sobre una bandeja untada con rocío vegetal. Cocinarlas al horno hasta que se doren de abajo y luego darles vuelta, colocarles la salsa y luego el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (587 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	489 kcal	24 %
GRASA	3 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	34 mg	201 mg	67 %
SODIO	131 mg	768 mg	32 %
H. CARBONO	9 g	54 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	-