

MILANESAS DE CARNE VACUNA

 4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de paleta, cruda
- 4 cucharadas colmadas de pan rallado [92 g]
- 2 cucharadas soperas de germen de trigo [46 g]
- 1 cucharada sobera de avena [30 g]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 2 cucharaditas de mostaza [10 g]
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [8 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un bol el pan rallado con el germen de trigo, la avena.
- 2º Batir ligeramente los huevos y agregar la mostaza, la leche, perejil, ajo, sal y pimienta. Sumergir las milanesas dentro de la mezcla y dejarlas reposar durante 10 minutos. Empanarlas con la preparación anterior.
- 3º Calentar una sartén antiadherente, cubrir las milanesas con rocío vegetal y cocinarlas de ambos lados. También pueden cocinarse en la parrilla baja del horno o en el horno con un recipiente con agua en el piso del mismo y calentando previamente la fuente donde se van a cocinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	340 kcal	17 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	40 mg	101 mg	34 %
SODIO	82 mg	208 mg	9 %
H. CARBONO	10 g	26 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	38 g	-