

# MILANESA DE CARNE

Empanizado con aporte extra de fibra

 30 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 500 gramos de nalga [corte carne vacuna]
- 3 unidades de huevo de gallina [150 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 200 gramos de pan rallado [generico]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [6 g]
- 1 cucharada de té de semillas de lino [9 g]
- 50 gramos de avena

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º batir los huevos y agregar dentro todos los ingredientes de la marinada: ajo, perejil, sal. Vamos a mezclar todo bien.
- 2º vamos a salar las milanesas y colocarlas dentro de la marinada, tienen que quedar bien embebidas. Las vamos a tapar con papel film y las vamos a llevar a la heladera mínimo por una hora.
- 3º Preparar el empanado con pan rallado, avena y semillas de lino. Luego pasar las milanesas por el empanado.
- 4º Cocinar en horno con rocío vegetal.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (117 g)	% DDR
ENERGÍA	206 kcal	240 kcal	12 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	97 mg	113 mg	38 %
SODIO	103 mg	120 mg	5 %
H. CARBONO	20 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	21 g	-