



MILANESAS DE PECETO NUTRITIVAS

Súper Fáciles

 15 minutos 15 minutos 23 unidades

INGREDIENTES

- 1,6kg de peceto
- 4 huevos enteros
- 200 gramos de pan rallado integral
- 200 gramos de salvado de trigo
- 1 cucharada sopera de mostaza
- 1 cucharadita de ajo en polvo, pimentón, provenzal y sal a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el receto en rodajas finas.
- 2º Mezclar el huevo con la mostaza, el pimentón, el ajo en polvo, la provenzal y la sal a gusto.
- 3º Por otro lado mezclar el pan rallado con el salvado de trigo.
- 4º Pasar las rodajas de peceto por el huevo y después por el mix de apanado, aplastar y listo.
- 5º Cocinar en un horno sin aceite o congelar para comer otro día. Si las cocinas agrégale jugo de limón cuando salen del horno, le aporta humedad a la milanesa y un sabor increíble.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (100 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	35 mg	35 mg	12 %
SODIO	167 mg	167 mg	7 %
H. CARBONO	7 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	20 g	20 g	-