

PASTEL DE MIJO Y GLUTEN

 2 porciones

INGREDIENTES

- 550 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda 4 unidades
- 1 taza de mijo cocido (173 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol (9 g)
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda cortada en rodajas
- 50 gramos de gluten ó seitán
- 1 taza de hongos crudos (70 g)
- 1 cucharadita de sal y romero

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la COBERTURA: saltear las cebollas, el mijo y agregar medio litro de agua.
- 2º cuando el agua comienza a hervir tapar la preparación y bajar al fuego mínimo. Cocinar por 25 minutos hasta ablandar el mijo
- 3º mientras tanto saltear cebollas, sal, agregar rodajas de zanahoria, gluten, champiñones, condimentar con sal y romero a gusto. agregar una taza de agua tapar y dejar cocinar a fuego bien bajo.
- 4º retirar preparación del fuego y colocar en una fuente para horno y reservar.
- 5º con respecto a la primera preparación retirar el laurel y el agua (en exceso si es que hay) volcar el mijo y la cebolla en procesadora, triturar que quede con consistencia de puré de papa. con cuidado cubrir el puré sobre las verduras previamente salteadas.
- 6º Llevar a horno a gratinar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	316 kcal	16 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	232 mg	1237 mg	52 %
H. CARBONO	9 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	–