

MILANESA DE CARNE CON PURÉ DE CALABAZA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 200 gramos de milanesa empanizada
- 1 cucharadita de mantequilla [4 g]
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la milanesa en una sartén con aceite caliente hasta que esté dorada por ambos lados.
- 2º Puré de calabaza: Pelar y cortar la calabaza en cubos pequeños. Hervir la calabaza en agua con sal hasta que esté blanda (aproximadamente 15 minutos). Escurrir la calabaza y regresar a la olla. Añadir un poco de leche caliente, mantequilla y sal al gusto. Aplastar la calabaza hasta obtener una textura suave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [551 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	856 kcal	43 %
GRASA	10 g	55 g	84 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	2 mg	11 mg	4 %
SODIO	12 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	—