



PASTEL DE PAPA

 30 minutos

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de papa cocida (280 g)
- 1/2 taza de leche (120 g)
- 1/2 Taza de champiñones enlatados (78 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 70 gramos de carne molida regular

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el puré: Pela y cocina las papas en agua sin sal hasta que estén suaves. Tritúralas con la leche hasta obtener un puré suave.
- 2º Preparar el relleno: En un sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones y luego la carne, cocina hasta que bien cocida. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3º Montar el pastel: En un refractario, coloca una capa del relleno y cubre con el puré de papa.
- 4º Hornear: Hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada.
- 5º Servir: Sirve caliente con una ensalada verde como acompañamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (591 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	519 kcal	26 %
GRASA	3 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	12 mg	68 mg	23 %
SODIO	81 mg	477 mg	20 %
H. CARBONO	11 g	62 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	—