Milena María
Nutricionista · MP1261

PASTEL DE CARNE CON PURÉ DE ZAPALLO

2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 zanahoria chica (120 gr)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 300 gramos de carne vacuna magra
- 1kg de calabaza o zapallo cabutia
- 6 cucharadas de pulpa de tomate Gourmet (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Empieza por cocinar el zapallo, al horno queda mas sequito y con el sabor concentrado pero puede ser hervido si te queda más cómodo

2º prepara el relleno con cebolla, morrón, ajo, zanahoria rallada, carne picada, condimentos y pulpa de tomate

3º Haz el puré, condimentalo a gusto y arma el pastel de carne. Puede ser el relleno abajo y taparlo con puré. O poner puré, relleno y puré arriba

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (763 g)	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	362 kcal	18 %
GRASA	1 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	31 mg	239 mg	10 %
H. CARBONO	5 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	35 g	–