

**MICITEI [CARNE PICADA RUMANA]** 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de carne de cerdo molida
- 50 gramos de carne picada de ternera
- 50 gramos de carne picada de cordero
- 1 gramo de tomillo, seco
- 1 gramo de pimienta negra
- 1 gramo de ajo en polvo
- 1 gramo de sal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bol y amasar un minuto.
- 2º Formar los miki de unos 70 gramos y en forma de salchicha.
- 3º Dar un golpe de frío de 15 minutos en la nevera para que cojan cuerpo.
- 4º Cocinar a la brasa o en una carmela a fuego medio alto minuto y medio por cada uno de los 4 lados y servir calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	242 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	67 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	19 g	40 g	58 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	507 mg	1059 mg	44 %