

PASTEL DE COL Y CARNE

1 porción
Costo: \$15.30

INGREDIENTES

- Caldo de res sin grasa
- 5 hojas de col
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo picado finamente
- 90grs de carne molida de res
- 1 jitomate partido en cubitos
- ½ taza de chícharos
- ½ taza de zanahoria en cubitos

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el caldo de res y blanquear la col.
2. Calentar el aceite y cocinar la cebolla, ajo.
3. Agregar la carne y condimentar al gusto.
4. Agregar el resto de las verduras y cocinar por 2 minutos más a fuego bajo.
5. En un refractario armar el pastel intercalando hojas de col con el relleno de carne.
6. Hornear en microondas por 3 minutos u horno convencional por 7 minutos.
7. Rebanar y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	431
Proteínas (g)	30
Hidratos de Carbono (g)	30
Fibra (g)	10
Lípidos (g)	20
Colesterol (mg)	72