

Ternera Empanada

TERNERA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Ternera (filetes)	60 gr.
Pan rallado	15 gr.
Huevos	8 gr.
Harina	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Perejil	0,2 gr.
Aceite de oliva	8 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos los filetes de nervios o grasa si fuese necesario y los majamos hasta dejarlos lo más finos posible, los aliñamos con el perejil y la sal.
- 3.- Empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado.
- 4.- Freímos en aceite de oliva caliente hasta que los filetes estén dorados, escurrimos bien.

* También podemos ponerle a la carne limón y alguna hierba aromática.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
237	16	14	0	13

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

