



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CERDO RELLENO EN SALSA DE VINO TINTO

1 porción

INGREDIENTES

- 80g de carne de cerdo molida
- 1/3 de taza de arroz cocinado
- 1 zanahoria cortada en palitos
- ½ taza de ejotes cocinados
- 1 ½ cucharadas de fécula de maíz
- 250ml de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza (de preferencia Dijon)
- 1 cucharadita de mantequilla

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar carne, arroz y verduras. Salpimentar.
2. Formar bolitas con la mezcla anterior y cocinar en una olla con agua hirviendo.

Para la salsa:

3. Disolver la fécula en ¼ de taza de vino tinto.
4. En una olla calentar el resto del vino con la mezcla anterior, mostaza y mantequilla. Mover constantemente para evitar que se pegue.
5. Servir un “espejo” de salsa encima las bolitas de carne acompañadas de verduras al vapor.

CUADRO NUTRIMENTAL

| | 1 porción |
|--------------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 397 |
| Proteínas (g) | 19 |
| Hidratos de Carbono (g) | 26 |
| Fibra (g) | 0,5 |
| Lípidos (g) | 10 |
| Colesterol (mg) | 54 |