



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

TORTITAS DE RES EN SALSA TIBIA DE MANGO

1 porción

INGREDIENTES

- 80g de carne de res molida
- ½ taza de acelgas cortadas en tiras
- ¼ de taza de arroz cocido
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de mango en cubitos
- ¼ de taza de caldo de res sin grasa
- 1 taza de verduras como guarnición
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar res, acelgas, y arroz. Formar tortitas y cocinar en un sartén con aceite.
2. Licuar mango con caldo de res y calentar en una ollita a fuego bajo hasta que espese ligeramente.
3. Servir un “espejo” de salsa en un plato trinche, posteriormente las verduras y encima las tortitas de res.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	379.5
Proteínas (g)	23
Hidratos de Carbono (g)	31
Fibra (g)	2.3
Lípidos (g)	17.5
Colesterol (mg)	60.7