



Minipastel de carne en taza

Porciones 1 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 17 min

Equipamiento: Tazas y cucharas medidoras, rallador, tabla para cortar, taza apta para microondas (mediana), tazón

Utensilios: Cuchillo, cuchara para mezclar o espátula

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1/4 lb de carne de res molida, 85% magra (o más)

2 cucharas de avena de cocción rápida

1 1/2 cucharas de ketchup con bajo contenido de azúcar

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de leche con bajo contenido de grasa

1/3 cebolla, en dados

1/4 taza de zanahoria, rallada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón para mezclar pequeño y revuelva para mezclar.
3. Rocíe una taza apta para microondas con aerosol antiadherente.
4. Coloque la mezcla de carne en la taza aplastándola con las manos. Haga un pequeño orificio en el centro que llegue hasta el fondo de la taza.
5. Cocine en el microondas a temperatura ALTA (100%) por 2 minutos o hasta que la carne esté bien cocida y ya no esté rosada.

Información nutricional:

Calorías 290 Grasas totales 12 g Sodio 580 mg Carbohidratos totales 21 g Proteína 23 g