



Minipastel de carne en taza

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 17 minutos.

Equipamiento:

Rallador

Tabla para cortar

Taza mediana apta para microondas (15 onzas aproximadamente)

Utensilios:

Cuchillo

Cuchara para mezclar o espátula

Tazas y cucharas medidoras

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 y sodio

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

2 cucharaditas de leche con bajo contenido de grasa

1/3 cebolla pequeña, en dados

1/4 taza de zanahoria, rallada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
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 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