

RECETA DE CHAPLI KEBABS

SALUDABLES CON PAN DE PITA

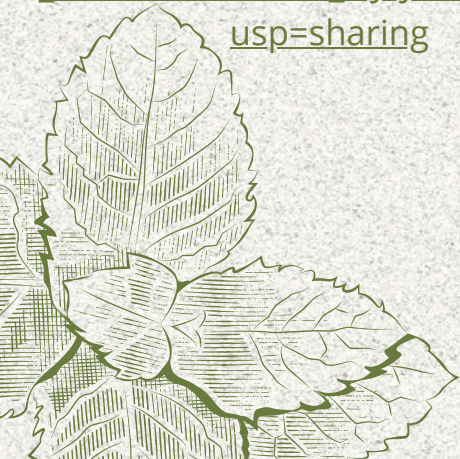
INGREDIENTES:

- 500G DE CARNE MAGRA PICADA (POLLO, PAVO O TERNERA MAGRA).
- 170G DE 1 CEBOLLA GRANDE PICADA
- 200G DE 2 TOMATES PICADOS
- 40G DE 2 CHILLES VERDES PICADOS (OPCIONAL)
- 40G DE 1 MANOJO DE CILANTRO FRESCO PICADO
- 50G DE 1 HUEVO
- 10G DE 1 CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO
- 5G DE 1 CUCHARADITA DE CILANTRO MOLIDO
- 10G DE 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO
- 10G DE SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA (PARA COCINAR)
- 100G DE PAN DE PITA INTEGRAL



Link de vídeo

https://drive.google.com/file/d/1mlzUHBHtBUAbEoSnaO_2lJ0jXae9f/view?usp=sharing



PASOS DE ELABORACIÓN

1. En un tazón grande, mezcla la carne picada, la cebolla, los tomates, los chiles verdes, el cilantro fresco, el huevo, el comino, el cilantro, el jengibre, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes.
2. Forma pequeñas hamburguesas planas con la mezcla de carne.
3. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Cocina los kebabs en la sartén caliente durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por completo.
4. Una vez cocidos, retira los kebabs de la sartén y colócalos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.

Valor nutricional (100g)

Energía → 399kcal
Grasas Totales → 23g
Proteínas → 30g
Hidratos de carbono → 10g

