

Carne Picada



Si quieres cocinar una receta que requiera carne picada de pollo o de ternera y lo único que tienes en casa es una pieza entera, no necesitas salir corriendo a comprar a la tienda o cambiar de receta. Puedes picar cualquier tipo de carne con la Máquina Saladmaster. Simplemente congela la carne - si no está ya congelada - y usa el cono # 2 de la Máquina Saladmaster para hacer tu propia carne picada.

Carne Picada de Pavo o de Vaca

- Una porción de 3,5 onzas (99g), aproximadamente ½ taza, de carne picada magra de pavo, tiene 180 calorías, 12,5 gramos de grasa, 1.5 gramos de hierro y 17 gramos de proteína.
- Una porción de la misma cantidad de carne picada magra de vaca tiene 215 calorías, 18 gramos de grasa, 2 gramos de hierro, y 19 gramos de proteína.
- El pavo tiene menos grasa saturada que la vaca

Para obtener más información acerca de los utensilios de cocina Saladmaster Healthy Solutions 316 Ti y la Máquina Saladmaster, por favor visita www.saladmaster.com.

Fuentes:

Base de datos de nutrientes de USDA

Livestrong.com

Valoración:

