

Tostada Compuesta con Carne Guisada



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Fresco y satisfactorio, esto es una comida completa en uno. Y el sartén de núcleo de aceite eléctrico de Saladmaster hace cocinar y limpieza una brisa.

680 gramos
de filete de pollo, sin grasa, cortado en dados
(1 ½
libras)
120 mililitros
de caldo de carne
(½
taza)
113 gramos
de salsa de tomate
(4
onzas)
8 gramos
de harina de trigo integral
(1
cucharada)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 180°C/350°F. Añade la carne y el caldo de carne, remueve y tapa. Deja guisar durante unos 15 - 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce la temperatura a 120°C/250°F y añade todos los ingredientes hasta la salsa marrón. Remueve y tapa. Deja que se cueza la carne durante una hora, removiendo de vez en cuando.
3. Prepara las tortillas de trigo en el horno según las instrucciones.

Preparación

1. Coloca la tortilla de trigo en un plato. Coloca lechuga sobre la tortilla, añade la carne guisada, el aguacate troceado, el queso feta, el tomate en dados y adorna con lima y cilantro.

Consejos:

- Se puede sustituir el pollo por ternera, cambiando también el caldo de carne por caldo de pollo.

Información nutricional por ración

Calorías: 249
Grasa Total: 11g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 36mg
Sodio: 378mg
Carbohidratos: 16g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 22g