Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Kebab casero

20min · 1 ración · 739 kcal

Ingredientes

- **150**-180g de carne picada por ración
- Comino
- Pimienta
- Pimentón
- Orégano
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela
- **1** cebolla triturada
- **1** yogur griego natural
- Pan de pita o pan de fajita estilo durum

POR RACIÓN

Proteínas	**51 g**
Grasas	**35 g**
Hidratos	**55 g**
Fibra	**5,2 g**

Elaboración

1. Añadir a la carne picada las especias: comino, pimienta, pimentón, orégano, una pizca de sal y canela
2. Añadir la cebolla triturada y el yogur griego natural
3. Remover todo hasta obtener una pasta homogénea
4. Enrollar la carne como se muestra en el vídeo
5. Hornear la carne junto a los vegetales durante 20 minutos a 200°C
6. Sacar los vegetales transcurrido el tiempo
7. Montar el kebab en el pan de pita o de fajita estilo durum

RECOMENDACIONES

Si lo deseas, puedes cocinar la carne unos 10 minutos más para que quede más tostadita, igualita a la de un restaurante.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion