Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PLATOS PRINCIPALES

# Carne de kebab casera

4 raciones · 250 kcal

## Ingredientes

### SAZONADOR

- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta
- 1/2 cdita pimentón/paprika
- 1/2 cdita de ras el hanout (o mezcla de comino con un poco de canela)
- 1/2 cdita de orégano
- 1/2 cdita de hierbas provenzales
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1/2 cdita de cebolla en polvo

### CARNE

- Contramuslo
- Aceite de oliva

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 21 g |
| Grasas | 18 g |
| Hidratos | 1,5 g |
| Fibra | 0,5 g |

## Elaboración

### SAZONADOR

1. Preparar el sazonador

### CARNE

2. Echar el sazonador a la carne de contramuslo
3. Llevar la carne al congelador durante 2 horas y media
4. Cortar la carne muy fina
5. Cocinar la carne en la plancha con un buen aceite de oliva

**RECOMENDACIONES**

Para que la carne quede jugosa se utiliza contramuslo. Cuanto más tiempo se cocine en la plancha, más crujiente quedará la carne.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition