ESCALOPINES DE SEITAN REBOZADOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de seitán
- 40 g de harina
- 2 unidades de huevo
- 40 g de pan rallado
- 20 g de aceite de oliva
- 200 g de pimiento verde
- sal

LA PREPARACIÓN

- Cortar el seitán en filetes.
- Pasar por la harina y a continuación por el huevo y posteriormente por el pan rallado. Untar una fuente de horno con 1 cucharada sopera de aceite. Distribuir los filetes de seitán. Cocinar a horno moderado hasta que se vean dorados.
- Limpiar y cortar a tiras los pimientos. Cocinar en una sartén con 1 cucharada sopera de aceite. Salpimentar. Servir los filetes acompañados de los pimientos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.4 g	Grasas 10.9 g
Kcal 304	Proteinas 35.1 g