



PASTEL DE CARNE Y ESPINACAS AL PESTO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de carne picada de ternera
- 200 g de espinacas congeladas
- 1 diente de ajo
- 25 g de pan duro
- 5 g de salsa de pesto
- 5 g de orégano
- 2 unidades de huevo
- 100 g de nata líquida para cocinar baja en grasa
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Saca las espinacas del congelador, déjalas descongelar, trocéalas y sécalas con papel absorbente. Reserva.
- Tritura el ajo pelado, el pan, la salsa de pesto, el orégano, la sal y la pimienta.
- Una vez que veas que se formó una pasta homogénea añade la carne picada y tritura todo nuevamente. A continuación, incorpora las espinacas y vuelve a triturar. A continuación, agrega los huevos batidos y la nata . Mezcla y vierte todo en un molde para horno. Cocina en el horno precalentado



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5 g	Grasas 26 g
Kcal 386	Proteínas 31.9 g

durante 30 minutos a 180°.

Comprueba que el pastel se ha cuajado.

- Desmolde el pastel y córtalo en rodajas.