

Lista de ingredientes para la receta Milanesa de soja con espinacas salteadas y salsa de calabaza

Para la guarnición

- Ajo 1 Diente
- Espinaca 4 Tazas
- Aceite De Oliva 1/2 Pocillo
- Champignones 1 Taza

Para la salsa

- Ajo 1 Diente
- Laurel 1 Hoja
- Aceite De Oliva 1 Pocillo
- Cebolla picada 1/2 Unidad
- Calabaza en cubos 3 Tazas

Para las milanesas

- Harina 0000 1 cdas.
- Perejil picado 2 cdas.
- Huevos 2 Unidades
- Queso rallado 3 cdas.
- Romero picado 1 cdas.
- Ajo picado 1 cda
- Porotos de soja 2 Taza
- Tomillo picado 1 cda.