

Lista de ingredientes para la receta Milanesas con Semillas y Puré

Milanesas

- Leche 100 cc
- Huevos 3 Unidades
- Mix de semillas (sésamo, lino y girasol) 1 y 1/2 Taza
- Mostaza 1 cda
- Nalga para milanesas 1/2 Kilo
- Avena 1 Taza
- Perejil c/n
- Ajo 1 Unidad
- Sal y Pimienta c/n
- Sal y Pimienta c/n
- Pan Rallado 2 Tazas

Puré

- Espinacas 100 grs
- Limón para su ralladura 1 Unidad
- Mantequilla 2 cdas
- Nuez Moscada c/n
- Papas 1 Kilo
- Leche 1/2 Taza
- Queso rallado 50 grs
- Sal y Pimienta c/n