

Muñeco de nieve en trineo



Nº de raciones totales de HC=4.8
Nº de raciones de HC por persona = 1.2

1 R de HC= 10 gr.

Nº de pax: 4

CLASIFICACIÓN: Primer Plato

INGREDIENTES	H.C.	Nº Rc H C	G	P	ELABORACIÓN
-3 huevos	1.3	0.1	25.2	26.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los huevos y pelarlos 2. Picar un huevo y mezclarlo con el atún, queso y perejil. Hacer 4 bolas 3. Untar el pan con mantequilla y poner la hoja de lechuga 4. Montar las bolas encima de la lechuga 5. Partir los huevos restantes por la mitad. Poner los ojos (granos de pimienta) pegándolos con mahonesa 6. Hacer la nariz con la zanahoria y pegar con mahonesa 7. Los rabanitos se cortan y serán el cuello, se une con un palillo la cabeza y el cuello a las bolas que teníamos. 8. El gorro y la boca se hacen con el pimientón y se pegan con mahonesa también
-1lata de atún	0	0	12	25	
-200 gr de queso fresco	6.4	0.6	3.2	21	
- 4 rebanadas de pan de molde	40	4	1.3	7.7	
- 1 cucharada de mantequilla	0	0	9.9	0	
-4 hojas de lechuga					
- 1 cucharada de zumo de limón	1.6	0.1	0.2	0.3	
- perejil					
- sal					
- pimienta					
PARA ADORNAR					
-8 granos de pimienta negra					
-1 rodaja de zanahoria					
-1 pimientón rojo					



asociación de
DIABÉTICOS DE MADRID

- 4 rabanitos -Mahonesa -Palillos					
---	--	--	--	--	--