

**DADOS DE TERNERA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 250 gramos de champiñon
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 2 porciones individuales de ternera, solomillo, sin grasa, crudo (250 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la zanahoria y córtala en rodajas. Lava los champiñones. Corta en láminas los champiñones y la cebolla.
- 2º En una sartén, con un chorrito de aceite, comienza sofriendo la cebolla a fuego medio. Pasados 2-3 minutos, añade los champiñones y la zanahoria a la sartén. Echa un poco de sal. 3
- 3º Pasados 3-4 minutos, vierte la mitad del tomate frito a la sartén, revuelve, y deja que se cocine 5 minutos con la tapa puesta.
- 4º Ahora añade el resto del tomate frito. Deja cocinar las verduras a fuego suave con la tapa puesta unos 15 minutos. Cuando veas que la salsa se reduce notablemente, añade un poquito de agua (no el vaso entero, sólo un poco).
- 5º En una tabla corta las piezas de carne en dados. Échales un poco de sal y pásalas por un sartén con un poquito de aceite.
- 6º Vierte la carne que acabas de cocinar en la sartén que contiene la salsa con verduras, revuelve con cuidado, y pasados dos minutos retira. Sirve en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (436 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	58 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	57 mg	248 mg	10 %