



CALDO DE RES BAJA EN GRASA Y CON VERDURAS

reducida en grasa, con cortes magros

🕒 1 hora
🕒 1 hora y 30 minutos
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de ternera
- 2.5 tazas de agua (600 g)
- 3 cucharadas soperas de perejil, fresco (9 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 60 gramos de papa picada
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1/2 pieza de elote crudo (72 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 60 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1/2 pieza de chayote crudo (102 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocer la carne por 20 min con el tomate, elote, sal, pimienta y perejil. esperar 20 min y luego agregarle el resto de verduras picadas.
- 2º cocer por 20 min más hasta que la carne este blandita.
- 3º dejar se enfrie y retirarle la nata de grasa sobrenadante con una cucharao un pascon
- 4º volver a calentarla y degustar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1201 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	323 kcal	16 %
GRASA	1 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	7 mg	88 mg	29 %
SODIO	208 mg	2446 mg	102 %
H. CARBONO	3 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	2 g	25 g	-