

**PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MAGRA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1 porción de queso manchego rallado o en rebanada [25 g]
- 4 oz de carne de res extra fina 95% carne 5% grasa, cruda [113 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocinar al vapor o al horno los pimientos, partir por la mitad.
- 2º Saltear la carne sin aceite en la sartén, reservar.
- 3º Saltear las verduras a fuego débil con un poco de aceite y cuando estén lista añadir la carne de res bien picada y la salsa de soja.
- 4º Rellenar los pimientos y colocar una loncha de queso, gratinar en el horno/microondas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [592 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	446 kcal	22 %
GRASA	4 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	12 mg	70 mg	23 %
SODIO	158 mg	936 mg	39 %
H. CARBONO	3 g	19 g	6 %
AZÚCARES	3 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	—