

Roberto Andreas Carrillo Sánchez

i Nutriólogo ⋅ 12760840



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	_