

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CARNE

 15 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de filet de lomo [carne vacuna]
- 1 cucharadita de jengibre [2 g]
- 3 dientes de ajo [12 g]
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja [39 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de azúcar blanca [4 g]
- 430 gramos de brócoli crudo - 2 unidades medianas
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 4 cucharaditas de aceite [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la carne y sazonarla con el ajo, jengibre, salsa de soja, azúcar y sal. Guardar en la heladera en recipiente cerrado hasta preparar los vegetales.
- 2º Descartar los tallos del brocoli, lavarlo bien, y hervirlo. Cortar la cebolla. Diluir 1 cda de maicena en 2/4 taza de agua fría.
- 3º Cocinar la cebolla y luego tirarle la carne.
- 4º Por último, agregar los brócolis cocidos y el agua de maicena. Revuelva bien y cocine destapado por tres minutos. Pruebe y rectifique de sal, en caso de ser necesario. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (534 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	4 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	426 mg	2278 mg	95 %
H. CARBONO	3 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	10 g	56 g	-