

BIFES A LA ZANAHORIA

Version rapida para comer carne con vegetales

 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de bife ancho (vacuno) [150 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y pelar las zanahorias, picar las cebollas y rehogarlas con aceite vegetal o rocío vegetal, agregar el pimiento y el ajo.
- 2º Incorporar el oregano, la albahaca y condimentar a gusto. Añadir los bifés y dejar cocinar unos 10 minutos mas tapado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (494 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	418 kcal	21 %
GRASA	4 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	37 %
COLESTEROL	15 mg	77 mg	26 %
SODIO	101 mg	497 mg	21 %
H. CARBONO	4 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	-