



CARNE ASADA Y QUESO CHEDDAR

 5 horas

INGREDIENTES

- 200 gramos de ternera, solomillo, asado
- 100 gramos de queso Cheddar
- 100 gramos de aguacate
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, aceite de oliva [25 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 6 unidades medianas de rábano, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Servir la carne asada, el queso, el aguacate [palta] y los rábanos en un plato.
- 2º Añadir cebolla rebanada y una buena cucharada de mayonesa.
- 3º Servir con lechuga y un poco de aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	10 %
PROTEÍNA	15 g	31 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
SODIO	228 mg	10 %