



BISTECES EN SALSA VERDE TM6

 15 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 200 gramos de cebolla blanca rebanada en gajos
- 500 gramos de tomate verde, en mitades
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 150 gramos de agua
- 600 gramos de bistec de res, en tiras
- 300 gramos de papa picada en cubos [3 cm]
- 200 gramos de calabacita alargada cruda, en cubos [3 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	14 mg	47 mg	16 %
SODIO	195 mg	645 mg	27 %
H. CARBONO	5 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	–