



CARNE DE RES A LA JARDINERA

 10 minutos
 40 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 250 gramos de jitomate
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]  3 cucharaditas de aceite de aguacate [15 g]
- 400 gramos de bistec de res, en cubos
- 400 gramos de papa, en cubos [2 cm]
- 2 Cucharadas de concentrado de caldo de carne [24 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 200 gramos de zanahoria, en cubos [2 cm]
- 100 gramos de chícharo
- 300 gramos de agua, o al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	195 kcal	10 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	11 mg	33 mg	11 %
SODIO	85 mg	255 mg	11 %
H. CARBONO	6 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	–