



FILETE DE RES CON ARROZ, ALMENDRAS Y ARÁNDANOS TM6

 1 hora 1 hora y 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 700 gramos de jitomate, en cuartos
- 100 gramos de agua
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 10 Piezas de albahaca fresca [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1200 gramos de medallón de filete de res
- 2 cucharaditas de albahaca deshidratada [3 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 250 gramos de espárragos crudos
- 1/2 cucharadita de sal [3 g], al gusto
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 2 cucharadas de fécula de maíz [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [406 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	332 kcal	17 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	23 mg	94 mg	31 %
SODIO	269 mg	1090 mg	45 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	51 g	-