



WOK DE TERNERA SALTEADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 pimientos
- 1 porción de brócoli
- 1/3 tz Vinagre de manzana
- 2 cucharadas de café de sésamo [4 g]
- Sal y pimienta
- 120 gramos de noodles de Arroz
- 180 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar tiras de carne y condimenta con sal y pimienta. Después cocinar en una sartén bien caliente. Mientras corta las verduras
- 2º En la misma sartén dónde cocinaste la carne, vas a cocinar las verduras. Añade un ajo, después las verduras y dejar cocinar por 5 minutos a fuego medio
- 3º Aparte, mezcla en un bol aceite , vinagre y sésamo.
- 4º Vierte la salsa sobre las verduras, seguido de la carne y déjalo cocinar para unos minutos para que se integren los sabores
- 5º Mezclalo con los noodles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (434 g)	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	677 kcal	34 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	93 %
H. CARBONO	22 g	95 g	37 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	309 mg	1342 mg	56 %