



ALAMBRE DE RES

 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 500 gramos de puntas de res
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 pieza de pimiento amarillo crudo chico cortado en cubos [75 g]
- 1 pieza de pimiento amarillo crudo chico cortado en cubos [75 g]
- 1 cucharada de salsa inglesa [16 g]
- 100 g de queso manchego rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta un sartén y agrega el aceite con las puntas de res, sazona con el ajo y cebolla en polvo, agrega los pimientos y deja a fuego medio por 5 minutos o hasta que este cocida la carne. Agrega la salsa inglesa y deja cocinar por 2 minutos más. Agrega el queso rallado y deja que se funda.
- 2º Retira del fuego y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (190 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	291 kcal	15 %
GRASA	7 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	31 mg	59 mg	20 %
SODIO	61 mg	117 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	37 g	–