



## RODAJAS DE PECETO

Para sandwiches, viandas frías, como fiambre en una picada o un brunch con proteínas de alto valor biológico, hierro, bajo contenido graso.

6 porciones

## INGREDIENTES

- 1 peceto entero de novillito, fresco, crudo
- 1 cucharadita de tomillo o de orégano + albahaca + especias aromáticas varias a elección
- 2 cucharas soperas de salsa de soja o media cucharada de sal gruesa

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Elegir una cacerola grande y llenarla hasta la mitad de agua potable
- 2º Sumergir el peceto previamente desgrasado, entero.
- 3º Salar el agua y agregar las especias elegidas. Quedan muy bien: tomillo, orégano, albahaca o un mix de todas ellas. Incluso puede agregarse pimentón, cúrcuma, pimienta en grano.
- 4º Poner a fuego moderado hasta que rompa el hervor. Luego bajar el fuego y mantener al mínimo durante unas 2 horas y media aprox.
- 5º Antes de apagar el fuego puede destaparse y rociar con aceto balsámico o salsa de soja por encima. Retirar olla del fuego y ENFRIAR DENTRO DEL AGUA DE COCCIÓN: si la casa tiene jardín o balcón puede directamente sacarse la cacerola al aire libre y enfriarse en invierno. Si fuese verano o no existiese esta posibilidad, hacer un "baño maría invertido" en la pileta de la cocina, sumergiendo la olla en agua bien fría por un buen rato (el agua fría debe llegar casi hasta la tapa de la cacerola).
- 6º Una vez templado, reservar EN HELADERA y al momento de consumir escurrir bien la carne, cortar en fetas finas de máximo 1cm de espesor y utilizar en recetas varias: sandwiches, ensaladas, etc.
- 7º Una vez retirado del agua, puede conservarse envuelto en papel aluminio, en heladera, por unos 3 a 4 días.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (155 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	191 kcal	10 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	209 mg	323 mg	13 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	23 g	35 g	—