

HÍGADO CON CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de hígado, de ternera, crudo (125 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 2 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín a rodajas y marcarlo a la plancha con una pizca de sal gorda.
- 2º En la misma sartén caliente, poner el hígado y cocinar 3 minutos de cada lado.
- 3º Salpimentar al gusto y servir el hígado junto con el calabacín.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (255 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	34 mg	87 mg	4 %