

STEAK TARTAR

INGREDIENTES

- 300 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 2 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva (6 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla en un bol aceite de oliva, huevo, perejil picado y vinagre
- 2º Trocea la cebolla, 2 cucharadas de alcaparras y pepinillos
- 3º Añade al bol los trozos
- 4º Corta/pica el solomillo con un cuchillo afilado (evita hacerlo en picadora) y añade al bol
- 5º Deja macerar una hora

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	15 g	30 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	88 mg	4 %