



CARNE MAGRA DE RES SALTEADA CON VEGETALES Y QUINOA

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne de res [promedio]
- 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g] o 150 gramos de brócoli crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien la quinoa y cocinarla en abundante agua con sal durante 15-20 minutos.
- 2º Cortar la carne magra de res en dados.
- 3º Cortar la zanahoria, la cebolla y el pimiento en juliana.
- 4º Saltear la carne de res en una sartén con aceite de oliva durante 5-7 minutos.
- 5º Añadir la zanahoria, la cebolla y el pimiento a la sartén y saltear durante 5 minutos más.
- 6º Salpimentar al gusto.
- 7º Servir la carne magra de res salteada con la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [478 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	649 kcal	32 %
GRASA	5 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	20 mg	97 mg	32 %
SODIO	38 mg	181 mg	8 %
H. CARBONO	11 g	53 g	18 %
AZÚCARES	3 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	—