



SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

 20 horas
 20 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [125 g]
- 160 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de pimienta, color s/e, crudo
- 1/4 unidad pequeña de pimienta verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 cucharada de harina de maíz [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura y la ternera a tiras.
- 2º Poner en una sartén mediana, un poco de AOVE, y calentar la verdura.
- 3º Una vez lista la verdura, apartamos y añadimos la ternera a fuego medio/bajo. Salteamos.
- 4º Una vez lista la ternera [yo recomiendo no hacerla demasiado para que no quede dura], añadimos la verdura apartada anteriormente.
- 5º Añadimos las cucharadas de salsa de soja a la sartén junto con la verdura y la ternera.
- 6º En un vaso pequeño, a continuación añadimos una pizca de agua, junto con la cucharada de maizena. Disolvemos
- 7º Añadimos la maicena disuelta a nuestra sartén, y removemos por unos pocos segundos con el fuego bajo.
- 8º Una vez que espese a nuestro gusto, apartamos, y ya tenemos nuestra deliciosa receta, lista para emplatar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [392 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 69 kcal | 269 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 33 g | 66 % |
| H. CARBONO | 2 g | 9 g | 3 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | 6 % |
| GRASA | 3 g | 10 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 g | 20 % |
| SODIO | 257 mg | 1006 mg | 42 % |