



TERNERA CON GUIANTES

 20 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 7 cucharadas soperas de guisante, en lata [140 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 130 gramos de ternera, lomo, crudo, con grasa separable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y ajo finamente
- 2º En una sartén con un poco de aceite, vierte el ajo y cocínalo a fuego medio por 2-3 minutos para luego añadir la cebolla y dejar que se cocine todo por 3 minutos
- 3º Añade a la sartén el tomate en dados de tamaño medio junto con un poco de sal. Pasados 5 minutos añade la ternera en dados o tiras y saltéala un par de minutos
- 4º Por último, vierte los guisantes, escurridos y lavados ala sartén. Saltéalos 4-5 minutos, comprueba el punto de sal y sírvelo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [482 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	69 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	97 mg	468 mg	20 %