



## WOK DE TERNERA Y JUDÍAS VERDES + PROTEINAS

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de judía verde, cruda [las planas o redondas]
- 170 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, mezclamos los ingredientes del marinado INDICADOS MÁS ABAJO e incorporamos la ternera en dados o bastones. Dejamos reposar en la nevera mientras preparamos el resto de ingredientes.
- 2º Ponemos las judías verdes congeladas a caldear en agua hasta hervir, una vez hierva lo dejamos 5 minutos y escurrimos.
- 3º Ajo pochado: ponemos a calentar en el wok o sartén una cucharada de AOVE. Incorporamos 2 o 3 ajos machacados y los doramos a fuego suave. Retiramos los ajos y los picamos muy finos. Ahora salteamos la ternera una vez retirado del marinado, cocinándolo hasta que esté casi hecho del todo. Añadimos, las judías verdes, mezclamos y añadimos el marinado. Salteamos 2 minutos más y listo
- 4º Para el marinado: 1 cucharada de salsa de soja 1 cucharada de orégano 1 cucharadita de vinagre de manzana AOVE Sal y pimienta [tener en cuenta que la salsa de soja es salada]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	75 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	51 mg	162 mg	7 %