



TERNERA CON GUI SANTES [2,5P-1,5HC-2G]

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 latas pequeñas de guisante, en lata [240 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [14 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 170 gramos de ternera, redondo, filete, cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y ajo finamente
- 2º En una sartén con un poco de aceite, vierte el ajo y cocínelo a fuego medio por 2-3 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 [560 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	624 kcal	31 %
PROTEÍNA	12 g	65 g	129 %
H. CARBONO	6 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	54 %
SODIO	138 mg	774 mg	32 %