Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

SALTEADO DE TERNERAS CON VERDURAS (2P-0,5HC-2G)

20 horas
20 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 220 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 160 gramos de champiñón, crudo
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 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 sopera de aceite de oliva, virgen (9 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 soa a la sartén junto con la verdura y la ternera.
6º En un vaso pequeño, a continuacion añadimos una pizca de agua, junto con la cucharada de maizena. Disolvemos
7º Añadimos la maicena disuelta a nuestra sarten, 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 (559 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	53 g	105 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	197 mg	1099 mg	46 %