



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

 20 horas
 20 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 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] [opcional]
- 1/2 cucharada de harina de maíz o harina de trigo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 300 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

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 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 [639 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	11 g	69 g	137 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	183 mg	1172 mg	49 %