



ENTRECOT DE TERNERA CON CHIPS DE PATATA AL HORNO (2P-2HC-2,5G)

Delicioso Entrecot

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 260 gramos de ternera, entrecot, sin grasa, crudo
- 1 cucharada de postre de sal común
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida
- 70 gramos de patata, frita con aceite s/e, sin sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coger el entrecot y dejarlo a temperatura ambiente durante 15 minutos
- 2º Le añadimos sal y pimienta al gusto.
- 3º Por último, lo hacemos en la sartén (al gusto)
- 4º Por otro lado, cogemos las patatas y las vamos haciendo al horno. Las cortas en tiras, un poco de aceite y sal y para el horno 10-15 minutos
- 5º Servir y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [336 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	528 kcal	26 %
PROTEÍNA	14 g	46 g	92 %
H. CARBONO	7 g	22 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	419 mg	1407 mg	59 %