



TERNERA CON GUI SANTES (2P-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)
- 120 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 (510 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	551 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	49 g	98 %
H. CARBONO	7 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	54 %
SODIO	144 mg	734 mg	31 %