



## SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

 20 horas 20 horas 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [125 g]
- 160 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de pimienta, color s/e, crudo
- 1/4 unidad pequeña de pimienta verde, crudo [20 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 de postre de aceite de oliva, virgen [5 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 soja 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 maicena. 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 [392 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	257 mg	1006 mg	42 %