Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

WOK DE TERNERA Y JUDIAS VERDES

20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de judía verde, cruda
- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol, mezclamos los ingredientes del marinado e incorporamos la ternera en dados. Dejamos reposar en la nevera mientras preparamos el resto de ingredientes.
2º Ponemos las judias verdes congeladas a caldear en agua hasta hervir, una vez hierva lo dejamos 5 minutos y escurrimos.
3º Ajo pochado: ponemos a calentar en el wok o sartén una cucharada de AOVE. Incorporamos 2 o 3 ajos machacados y los doramos a fuego suave. Retiramos los ajos y los picamos muy finos. Ahora salteamos la ternera una vez retirado del marinado, cocinándolo hasta que esté casi hecho del todo. Añadimos, las judías verdes, mezclamos y añadimos el marinado. Salteamos 2 minutos más y listo
4º Para el marinado: 1 cucharada de salsa de soja 1 cucharada de orégano 1 cucharadita de vinagre de manzana AOVE Sal y pimienta (tener en cuenta que la salsa de soja es salada)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	185 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	57 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	44 mg	121 mg	5 %