



CARPACCIO DE TERNERA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de ternera, solomillo
- 25 gramos de queso Parmesano
- 1 vaso de rúcula [10 gr]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [13.5 gr]
- 1 limón exprimido [48 gr]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Cortar el solomillo fino.
- 2º 2. Poner en un plato, echar el zumo de limón por encima de la carne.
- 3º 3. Rallar el parmesano por encima, poner la rúcula y echar el aceite de oliva, se puede añadir orégano al final, y rectificar de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	121 mg	237 mg	10 %