Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TERNERA CON PIMIENTO DE PIQUILLO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 100 gramos de pimiento rojo, hervido
- 1 unidad mediana de patata, hervida (175 g)
- 150 gramos de ternera, parte s/e, asada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer la patata y hacer el puré junto con los pimientos de piquillo, poner encima del filete de ternera y gratinar al horno durante 3 minutos.

2º Cocinar a la plancha la ternera, reservar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (427 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	526 kcal	26 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	96 %
H. CARBONO	9 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	32 mg	135 mg	6 %