



TERNERA CON CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [125 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear los champiñones y la zanahoria con la cucharadita de aceite de AOVE, añadir especias al gusto y un poco de vino blanco si se desea. Añadir los daditos de ternera y terminar de saltear. Si se desea también puede hacerse en filete y utilizar los champiñones de guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	57 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	86 mg	232 mg	10 %