

**SALTEADO DE TERNERA Y VERDURAS** 0.9 porción**INGREDIENTES**

- 120 gramos de ternera, lomo, crudo, con grasa separable
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 100 gramos de brécol, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea la carne a fuego fuerte durante un minuto y reserva
- 2º Saltea las verduras en la misma sartén a fuego fuerte durante 3 minutos removiendo continuamente
- 3º Cuando estén listas, añade la carne reservada y saltea durante otro minuto más

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [451 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	70 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	24 mg	110 mg	5 %