



TERNERA CON GUISANTES

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de guisante, en lata (120 g)
- 1 tomate
- Media cebolla
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 120 gramos de ternera, lomo, crudo, con grasa separable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y ajo finamente
- 2º En una sartén con un poco de aceite, vierte el ajo y cocínalo a fuego medio por 2-3 minutos para luego añadir la cebolla y dejar que se cocine todo por 3 minutos
- 3º Añade a la sartén el tomate en dados de tamaño medio junto con un poco de sal. Pasados 5 minutos añade la ternera en dados o tiras y saltéala un par de minutos
- 4º Por último, vierte los guisantes, escurridos y lavados ala sartén. Saltéalos 4-5 minutos, comprueba el punto de sal y sírvelo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (413 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	63 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	99 mg	407 mg	17 %