



GUIISO DE TERNEA CON CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de champiñón en lata (100 g)
- 1 porción individual de ternera, lomo, crudo, con grasa separable (175 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír las verduras, añadir la ternera y cubrir con agua.
- 2º Dejar cocinar en olla rápida durante 20 minutos.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (313 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	47 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	56 mg	176 mg	7 %