



TERNERA A LA JARDINERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 copa de vino tinto, 11° [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 80-100 gramos de guisante, congelado, crudo
- 100-120gr de ternera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras, incorporar los guisantes, la carne y el vino. Cocer a fuego medio hasta evaporar el vino.
- 2º Dejar espesar la salsa y después servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	35 g	70 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	43 mg	142 mg	6 %