Marta Mató Hereu

SALTEADO CON CARNE PICADA

2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñón, crudo
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 ración individual de espárrago, verde (300 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 300 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpia y corta las verduras, los champiñones laminados, las zanahorias ralladas y los espárragos en trozos de 2 dedos.
2º Calienta una cazuela con aceite de oliva. Echa los espárragos y un punto de sal. Saltea unos minutos y reserva.
3º En la misma cazuela, echa la zanahoria con una pizca de sal. Saltea unos 3 minutos y reserva.
4º Por último, echa los champiñones con un poco de aceite y sal. Saltea 5 minutos.
5º En un bol, junta todas las verduras.
6º Agrega en la sartén la carne picada y condimenta a tu gusto (jengibre, pimienta negra, cúrcuma...) y deja que se cocine unos 8 minutos.
7º Sirve con el salteado de verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (420 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	45 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	9 g	39 g	56 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	72 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	212 mg	890 mg	37 %