

## TACOS DE TERNERA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, costilla, cruda [175 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y corta a cuadrados el pimiento verde ligeramente salado. Reserva.
- 2º En la misma sartén, cocina los tacos de ternera salpimentados.
- 3º Los últimos dos minutos añade de nuevo el pimiento para conjuntar los sabores.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	40 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	46 mg	91 mg	4 %