

WOK DE TERNERA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla a medias lunas y saltea en un wok con una pizca de sal marina
- 2º Cuando esté transparente, añade los pimientos cortados a tiras junto con otra pizca de sal
- 3º Mientras, cocina la carne picada en otra sartén, separándola con una cuchara de madera para que quede suelta
- 4º Junta la carne con las verduras y termina de cocinar 5 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [286 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	39 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	15 g	43 g	62 %
GRASAS SATURADAS	6 g	16 g	79 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	295 mg	843 mg	35 %