

## JUDÍA VERDE CON CARNE

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 200 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 1 cuchara sopera de aceite de coco [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la judía verde a lo largo, haciendo dos tiras finas, y reservamos
- 2º Sazonamos la carne picada con ajo, perejil, sal y pimienta negra recién molida
- 3º Cocinamos la carne en una sartén con aceite de coco. Reservamos
- 4º Calentamos un wok o sartén honda untada con aceite de coco. Echamos la judía tierna y una pizca de sal
- 5º Cuando cambie el color, añadimos la carne, sazonamos con comino y dejamos saltear unos minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 %
GRASA	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	266 mg	11 %