



COMIDA: 330 KCAL
POR PORCIÓN

Salteado de ternera con tallarines

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 105 G TERNERA
- 1/2 TAZA DE BRÓCOLI COCIDO
- 1/2 TAZA DE SETAS COCIDAS
- 1/4 TAZA DE CEBOLLAS COCIDAS
- 1/2 TAZA DE TALLARÍN COCIDO
- 1/4 TAZA DE CALDO
- PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

1. CORTAR EN FINAS TIRAS LA TERNERA Y SALTEARLAS JUNTO CON EL CALDO.
2. COCER LAS VERDURAS Y SAZONARLAS CON PIMIENTA.
3. SERVIRLO JUNTO CON LOS TALLARINES.
4. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 420 GR DE TERNERA
- 2 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO
- 2 TAZAS DE SETAS COCIDAS
- 1 TAZA DE CEBOLLAS COCIDAS
- 2 TAZAS DE TALLARÍN COCIDO
- 1 TAZA DE CALDO
- PIMIENTA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- VERDURAS: 3 PORCIONES
- AOA: 3.5 PORCIONES
- CEREAL: 1.5 PORCIONES