



## Filet de vedella amb salsa de formatge

↓ [DESCARREGA LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 600g de filet de vedella
- 400g de patata (2 patates)
- 180g de salsa de formatge
- 300g de pastanaga (4 pastanagues)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	682,2 Kcal
Hidrats de Carboni	35,4 g
dels quals sucres	5,2 g
Proteïnes	37,9 g
Greixos	43,4 g
dels quals saturats	9,3 g
dels quals monoinsaturats	17,9 g
dels quals poliinsaturats	11,4 g
Fibra dietètica	5 g



### Elaboració

- Pelar les patates i les pastanagues i tallar-les en bastons ben grossos.
- Coure les pastanagues al microones durant 5 minuts a màxima potència.
- En una paella amb abundant oli, fregir les patates i les pastanagues cuites.
- Cuinar els filets a la planxa amb sal i pebre al gust.
- Escalfar la salsa de formatge.
- Servir el filet amb la salsa i les patates i pastanagues de guarnició.



### Característiques nutricionals:

Tots els ingredient són rics en minerals. La carn és rica en ferro i vitamines del grup B i la pastanaga, en especial, ens aportarà una elevada quantitat de vitamina A i carotens.

### El nostre consell:

La cam vermella és rica en ferro, però també en greixos saturats. S'aconsella consumir-la no més d'un cop a la setmana.

