



Wok de verduras con ternera

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de ternera
- 1 cebolla tierna
- salsa de soja al gusto
- 450g de salteado de verduras Condis
- 1 pimiento rojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva.

Información nutricional per ración

| | |
|-------------------------------|------------|
| Energía | 247,6 Kcal |
| Hidratos de Carbono | 6,2 g |
| de los cuales azúcares | 5,8 g |
| Proteínas | 18,7 g |
| Grasas | 16,4 g |
| de las cuales saturadas | 4,2 g |
| de las cuales monoinsaturadas | 9,3 g |
| de las cuales poliinsaturadas | 1,6 g |
| Fibra dietética | 1,9 g |



Elaboración

- Cortar la ternera a tiras finas.
- Lavar la cebolla y el pimiento y cortarlos a juliana.
- Saltear la ternera a fuego fuerte 2 minutos en una sartén muy caliente con una cucharada de aceite. Reservar.
- A continuación, en la misma sartén, saltear la cebolla y el pimiento a fuego fuerte añadiendo también sólo una cucharada de aceite. Cuando estén un poco tostados, incorporar el salteado de verduras sin descongelar.
- Cocinar todo junto a fuego medio-fuerte y, cuando esté dorado, añadir la carne.
- Calentar todo 1 minuto, añadir un poco de salsa de soja, cocinar 1 minuto más y servir bien caliente.



Características nutricionales:

Los salteados son una manera de comer verduras de forma saludable. La ternera es una carne roja que contiene hierro, zinc y selenio, minerales imprescindibles en el funcionamiento del organismo.



Nuestro consejo:

Utiliza la sartén tipo wok para saltear verduras, te ayudará a que se cocine la verdura de manera rápida y con poco aceite. No es necesario añadir sal porque la salsa de soja ya condimenta con gusto salado.



Condislife.com

