Bifes a la portuguesa

Cooking Service

Receta Saludable

Media | Almuerzo

Ingredientes

- **2** bifes angostos de 150 grs. cada uno
- **2** cebollas en rodajas
- **1** ají verde
- sazonar a gusto

Preparación

1. Cocinar el bife a la plancha, rehogar una cebolla y el ají.
2. Una vez hecho el bife se le agrega la cebolla y el ají ya rehogado.
3. Condimentar con sal, ají molido y pimentón.
4. Servir preferentemente con ensalada de lechuga.

Información Nutricional (por porción)

540 CALORÍAS

90g	20g	24g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **2g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **4g**
- Grasas sat.: **6g**
- Colesterol: **120mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038