Carne al apio

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** tapa de nalga o colita de cuadril aprox. 600 grs.
- ✔ **1 cdita** jengibre
- ✔ **1 cdita** salvia
- ✔ **4 hojas** laurel
- ✔ **1 vaso** agua o caldo de vegetales
- ✔ **1** planta de apio
- ✔ sal
- ✔ **1 cdita** romero
- ✔ **1 cdita** tomillo
- ✔ ½ vaso de vinagre

Preparación

1. En una asadera colocar las ramas de apio formando un colchón y condimentarlo con el resto de los ingredientes.
2. Colocar encima la carne, salpimentarla.
3. Hornear 20 minutos, dar vuelta y dejar otros 20 minutos.
4. Si se desea se puede licuar el fondo de cocción y salsear con ello la carne 2.

Información Nutricional (por porción)

1240
CALORÍAS

120g	10g	80g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **5g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **2g**
- Grasas sat.: **20g**
- Colesterol: **80mg**

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