Estofado

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **600 g** peceto o lomo magro
- ✔ **3 cda** hongos secos remojados picados
- ✔ **1/2 litro** caldo de vegetales
- ✔ **2** zanahorias ralladas
- ✔ **2 dientes** ajo picados
- ✔ **1** cebolla picada
- ✔ **1 cda** perejil picado
- ✔ **1** tomate pelado sin semillas procesado

Preparación

1. Dorar la carne con la cebolla.
2. Agregar la zanahoria, ajo, perejil, vino, hongos (con el agua del remojo), tomate y caldo.
3. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo 3.

Información Nutricional (por porción)

540 CALORÍAS

63.6g	34.4g	24.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4.8g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **8.8g**
- Grasas sat.: **6.4g**
- 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