Lomo a la pimienta

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4 unidad** bifes de lomo de peceto magro de 150 g
- ✔ **200 g** hongos frescos
- ✔ **1 cucharada** pimienta en granos
- ✔ **1 unidad** cebolla de verdeo
- ✔ **1/2 unidad** ají rojo picado previamente pelado
- ✔ **1 unidad** cebolla picada
- ✔ **4 cda** salsa de soja light
- ✔ **1 taza** caldo de vegetales

Preparación

1. Cortar la carne en trozos y cubrirla con rocío vegetal.
2. Calentar una sartén honda y dorarla.
3. Luego agregar las cebollas y el ají también cubiertos con rocío vegetal y continuar la cocción hasta que la cebolla esté transparente.
4. Incorporar el caldo, la salsa de soja y pimienta, cuando rompa en ebullición colocar los champiñones fileteados.
5. Cocinar 8 minutos aprox.
6. Servir caliente.

Información Nutricional (por porción)

1440 CALORÍAS

144g	40g	64g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **2000mg**
- Azúcares: **8g**
- Grasas sat.: **12g**
- Colesterol: **240mg**

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