Lomo Al Romero Con Hongos

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4** tournedo de lomo de 150 g
- ✔ **200 g** hongos frescos
- ✔ **1** cebolla de verdeo
- ✔ **1/2 unidad** ají rojo picado previamente pelado
- ✔ **1** cebolla picada
- ✔ **1 taza** caldo de vegetales
- ✔ **1** ramito de romero fresco

Preparación

1. Cortar la carne en trozos y pincelar con oliva.
2. Calentar una sartén honda y dorarla.
3. Luego agregar las cebollas y el ají también pinceladas con oliva y continuar la cocción hasta que la cebolla esté transparente.
4. Añadir el ajo, dorarlo e incorporar el caldo, el romero y sal, cuando rompa en ebullición colocar los champiñones fileteados.
5. Cocinar 8 minutos aprox.
6. Servir caliente 15.

Información Nutricional (por porción)

1240 CALORÍAS

96g	24g	84g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **250mg**
- Azúcares: **6g**
- Grasas sat.: **24g**
- 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