Lomo Al Borgoña

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **600 gramos** tournedos de lomo
- ✔ **250 gramos** vino borgoña
- ✔ **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 cubiertos con rocío vegetal y continuar la cocción hasta que la cebolla esté transparente.
4. Añadir el ajo, dorarlo, desglasar con el vino y evaporar el alcohol, luego incorporar el caldo, el romero y sal.
5. Cocinar 8 minutos aprox.
6. Servir caliente 16.

Información Nutricional (por porción)

1200 CALORÍAS

120g	20g	80g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **2g**
- Sodio: **200mg**
- Azúcares: **5g**
- Grasas sat.: **20g**
- 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