

Receta saludable

Salteado asiático de ternera



Ingredientes

- Ternera**



150 g
- Brotes de soja**



1 puñado
- Pimiento rojo**



1/2 ud.
- Jengibre fresco**



1 cucharada
- Semillas de sésamo**



Al gusto
- Cebollino picado**



Al gusto
- Salsa de soja baja en sodio**



1 cucharada
- Aceite de oliva virgen extra**



1 cucharada

Valores Nutricionales

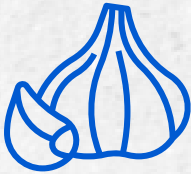
Calorías	310 kcal
Proteínas.....	27,1 g
Grasas Totales	20 g
Saturadas	6 g
Carbohidratos.....	7 g
Azúcares.....	2,4 g
Fibra	1,6 g
Sodio.....	538 mg

Preparación

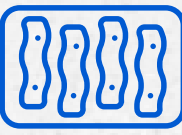
- 1



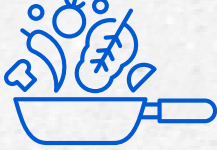
Calienta el aceite en una sartén o wok a fuego medio-alto.
- 2



Añade el ajo (y el jengibre si decides usarlo) y sofríe durante unos 30 segundos.
- 3



Incorpora la ternera en tiras y cocínala durante 3-4 minutos hasta que esté bien dorada.
- 4



Agrega la verdura que elijas (como pimiento o calabacín) junto con la salsa de soja, y saltea todo junto durante 2-3 minutos más.
- 5



Sirve caliente y, si deseas, espolvorea con semillas de sésamo y cebollino picado por encima.