Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Ternera con verduras al vapor

2 raciones · 313 kcal

Ingredientes

- **2 filetes** de ternera
- Brócoli
- Zanahoria
- Sal
- Pimienta
- Sal escamada
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	35 g
Grasas	16 g
Hidratos	10 g
Fibra	3,5 g

Elaboración

1. Lavamos y cortamos el brócoli y la zanahoria, y los ponemos al vapor o los cocemos con agua hirviendo
2. Retiramos y reservamos
3. En una sartén ponemos aove a fuego alto
4. Añadimos los filetes, damos vuelta y vuelta y servimos
5. Ponemos un poquito de sal escamada por encima y los acompañamos con la verdura
6. A la verdura le añadimos un poco de sal, pimienta y un chorrito de aove
7. Servir caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya