Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Salteado de ropa vieja

10min · 2 raciones · 710 kcal

## Ingredientes

- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- Carne y tocino picadito del puchero
- Garbanzos del puchero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 34 g |
| Grasas | 50 g |
| Hidratos | 31 g |
| Fibra | 8,9 g |

## Elaboración

1. Cortar la cebolla y el ajo en brunoise y poner a pochar en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio unos 6-8 min
2. Cuando esté pochado, añadir la carne, el tocino y los garbanzos, una pizca de sal y pimienta, y dorar a fuego medio-alto unos 6-8 min
3. Servir caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya