



Wok de verdures amb vedella

↓ [DESCARREGA T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de vedella
- 1 ceba tendra
- salsa de soja al gust
- 450g de saltat de verdures Condis
- 1 pebrot vermell
- 2 cullerades d'oli d'oliva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva.

Informació nutricional per ració

Energia	247,6 Kcal
Hidrats de Carboni	6,2 g
dels quals sucres	5,8 g
Proteïnes	18,7 g
Greixos	16,4 g
dels quals saturats	4,2 g
dels quals monoinsaturats	9,3 g
dels quals poliinsaturats	1,6 g
Fibra dietètica	1,9 g



Elaboració

- Tallar la vedella a tires fines.
- Rentar la ceba i el pebrot i tallar-los a juliana.
- Saltar la vedella a foc fort 2 minuts en una paella molt calenta amb una cullerada d'oli. Reservar.
- A continuació, a la mateixa paella, saltar la ceba i el pebrot a foc fort afegint també només una cullerada d'oli. Quan agafin color una mica torrat, incorporar el saltat de verdures sense descongelar.
- Cuinar tot junt a foc mig-fort i, quan estigui daurat, afegir la cam.
- Escalfar tot 1 minut, afegir un raig de salsa de soja, cuinar 1 minut més i servir ben calent.

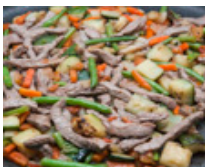


Característiques nutricionals:

Els saltats són una manera de menjar verdures de forma saludable. La vedella és una cam vermella que conté ferro, zinc i seleni, minerals imprescindibles en el funcionament del organisme.

El nostre consell:

Utilitza la paella tipus wok per saltar verdures, t'ajudarà a que és cuini la verdura de manera ràpida i amb poc oli. No es necessari afegir sal perquè la salsa de soja ja condimenta amb gust salat.



 Condisline.com

