



Solomillo de ternera con salsa de queso

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 600g de solomillo de ternera
- 400g de patata (2 patatas)
- Aceite de oliva para freír
- 180g de salsa de queso
- 300g de zanahoria (4 zanahorias)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	682,2 Kcal
Hidratos de Carbono	35,4 g
de los cuales azúcares	5,2 g
Proteínas	37,9 g
Grasas	43,4 g
de las cuales saturadas	9,3 g
de las cuales monoinsaturadas	17,9 g
de las cuales poliinsaturadas	11,4 g
Fibra dietética	5 g



Elaboración

- Pelar las patatas y las zanahorias y cortarlas en bastones grandes.
- Cocer las zanahorias al microondas durante 5 minutos a máxima potencia.
- En una sartén con abundante aceite, freír las patatas y las zanahorias cocidas.
- Cocinar los solomillos a la plancha con sal y pimienta al gusto.
- Calentar la salsa de queso.
- Servir el solomillo con la salsa y las patatas y las zanahorias de guarnición.



Características nutricionales:

Todos los ingredientes son ricos en minerales. La carne es rica en hierro y vitaminas del grupo B y la zanahoria, en especial, nos aportará una elevada cantidad de vitamina A y carotenos.



Nuestro consejo:

La carne roja es rica en hierro, pero también en grasas saturadas. Se aconseja consumirla no más de una vez a la semana.

