



INGREDIENTES

Filete de ternera 4 unidades

Calabacín 1 unidad

Cebolla 1 unidad

Sal 2 g

Aceite de oliva 0,4 2 cucharadas
soperas

FILETE A LA PLANCHA CON PANADERA DE CALABACIN



ELABORACIÓN

Por una parte, pelamos y limpiamos adecuadamente las verduras.

Una vez limpias, las cortamos; el calabacín, en rodajas y la cebolla, en aros. Los hacemos lo más homogéneos posible para que, al final, quede todo bien presentado en el plato.

Por otra parte, en una plancha bien caliente, ponemos a asar los filetes, el calabacín y los aros de cebolla, con muy poco aceite y sal.

Dejamos que se tuesten bien, quedando tanto la verdura como la carne tiernos por dentro y dorados por fuera.

Retiramos todo de la plancha y emplatamos, colocando de base, en forma de flor, las rodajas de calabacín junto con los aros de cebolla.

Finalmente, encima de la verdura incorporamos los filetes.

Emplatamos en plato pequeño para que dé la sensación de que la ración es mayor.

Información nutricional por persona

263,00 kcal Energía

32,30 g Proteínas

2,69 g Hids. de carbono

1,32 g Fibra dietética

13,40 g Grasa total

88,50 mg Colesterol

286,00 mg Sodio

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	