



CHULETAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera, chuleta
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Disponer las chuletas en una plancha o sartén antiadherente (añadir unas gotas de aceite si es necesario) y dejar que se doren por ambos lados.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0 g	Grasas 10.4 g
Kcal 397	Proteínas 30.9 g