



FILETES DE AVESTRUZ A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de avestruz
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calentar bien una plancha o sartén amplia, con un chorrito de aceite y un diente de ajo fileteado. Poner a dorar los filetes de avestruz. Salar una vez estén dorados (mejor con sal gorda).
- Servir los filetes bien calientes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.19 g	Grasas 23 g
Kcal 338	Proteínas 30.4 g