



TERNERA A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de ternera, bistec
- 40 lonchas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Salar la ternera y poner en una plancha bien caliente con unas gotas de aceite.
- Servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.19 g	Grasas 18.1 g
Kcal 287	Proteínas 31.1 g