



LOMO SALTADO CON ARROZ DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- ½ Kg de Lomo liso cortado en cubos
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Zanahoria cortada en juliana
- ½ Cebolla morada cortada pluma
- ½ Pimentón rojo cortado en juliana
- ½ Pimentón verde cortado en juliana
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de finas hierbas (romero, tomillo y orégano)
- ½ Taza de vino tinto
- 1 Sobre de salsa de carne MAGGI®

Preparación

1.- En una sartén con aceite de oliva caliente dora los cubos de carne por todos sus lados, condimenta con sal y pimienta a gusto. Agrega la zanahoria y la cebolla, revuelve y sofríe durante 5 minutos. Luego, agrega los pimentones y las finas hierbas, cocina durante 2 minutos revolviendo de vez en cuando.

2.- Vierte de una vez el vino tinto y cocina hasta reducir un poco el vino (evaporar 3 min. aprox). Aparte disuelve la salsa de carne MAGGI® en 300 ml de agua fría según las indicaciones del envase y agrega a la preparación anterior. Hierva durante 3 minutos hasta conseguir una preparación ligada con la salsa y retira del fuego para servir de inmediato.

3.- Puedes acompañar esta preparación con arroz con espárragos MAGGI®, así tendrás un plato listo para tus almuerzos o cenas.



Dificultad:
Media



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 352 Kcal |
| Proteínas: | 30.3 g |
| Grasa Total: | 18.7 g |
| Colesterol: | 85.0 mg |
| H. de Carbono: | 12.0 g |
| Fibra Dietética: | 1.50 g |
| Sodio: | 541 mg |