



## Salteado asiático de ternera con verduras y salsa de soja

### // Ingredientes (2 raciones):

- 250 g de ternera magra en tiras
- 1 zanahoria mediana (100 g)
- 1 calabacín pequeño (100 g)
- 1 cebolla mediana (100 g)
- 2 cucharadas de salsa de soja light (30 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- 1 trocito de jengibre fresco rallado (5 g) o 1/2 cucharadita en polvo

### Preparación:

1. Lava y corta la zanahoria, calabacín y cebolla en tiras finas (tipo juliana).
2. Ralla el jengibre fresco si lo usas.
3. Calienta una sartén grande o wok con el aceite de oliva.
4. Añade la ternera y saltea a fuego fuerte durante 2-3 minutos.
5. Incorpora las verduras y el jengibre, y sigue salteando otros 5-6 minutos.
6. Añade la salsa de soja y remueve bien para que todo se impregne.
7. Cocina un par de minutos más y sirve caliente.

### Información nutricional aproximada (por ración):

- Calorías: 310 kcal
- Proteínas: 30 g
- Grasas: 15 g
- Hidratos de carbono: 12 g

 **Consejo extra:** Puedes sustituir la ternera por tofu o tempeh si prefieres una versión vegetariana.