



Peceto Tropical

VCT: 413 Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Peceto	150 gr.	--	30	10.5
Ananá	50 gr.	6	0.5	--
Duraznos	100 gr.	12	1	--
Manzana	100 gr.	15	1	--
Cebolla de verdeo	50 gr.	5	0.5	--
Romero, Laurel, Estragón, sal y Pimienta		--	--	--
--		--	--	--
Vino tinto	100 cc	--	--	--
Almidón Maíz	10 gr.	8.7	0.03	--
		46.7 gr.	33 gr.	10.5 gr.
		187 cal	132 cal	94 cal
		45%	32%	23%

Preparación

- En una cacerola con rocío vegetal rehogar la cebolla de verdeo y la carne.
- Agregar caldo, bajar la llama e incorporar el resto de los condimentos y el vino, y jugo de limón.
- Mientras tanto cocinar en poco agua el durazno y la manzana. Luego retirar del fuego.
- Una vez terminada la cocción del peceto, retirar el medio de cocción y agregarle la fécula de maíz para espesarlo.
- Servir la carne y de guarnición las frutas incluyendo el ananá y cubrir con la salsa.