

# Lomo Saltado

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	800g

## INGREDIENTES

- 500 g de lomo de res
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 ají amarillo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 3 cucharadas de sillao
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Orégano
- Perejil
- Papas fritas
- Arroz blanco

## PREPARACIÓN

1. Cortar la carne en tiras delgadas y sazonar con sal, pimienta, comino y orégano.
2. Cortar la cebolla en juliana, el tomate en cubos y el ají amarillo en tiras.
3. Picar finamente el ajo y rallar el jengibre.
4. En un wok o sartén grande, calentar aceite a fuego alto.
5. Saltear la carne por 2-3 minutos hasta que esté dorada por fuera.
6. Agregar la cebolla y cocinar por 2 minutos más.
7. Añadir el tomate, ají amarillo, ajo y jengibre.
8. Mezclar el sillao, vinagre y azúcar en un bol pequeño.
9. Verter la salsa sobre la carne y vegetales.
10. Saltear todo junto por 2-3 minutos más.
11. Rectificar la sazón con sal y pimienta.
12. Servir caliente acompañado de papas fritas y arroz blanco.
13. Decorar con perejil picado.
14. Consumir inmediatamente para máximo sabor.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Lomo de res: Excelente fuente de proteínas completas, hierro, zinc y vitaminas B12 que mejoran la función muscular, previenen la anemia y refuerzan el sistema inmunológico
- Cebolla: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Tomate: Rico en licopeno, vitamina C y antioxidantes que protegen contra el cáncer, mejoran la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico

- Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico
- Sillao: Contiene aminoácidos esenciales y minerales que mejoran el sabor y la absorción de nutrientes
- Vinagre: Contiene ácido acético que mejora la digestión y ayuda a regular el azúcar en sangre

#### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de alta calidad
- Hierro para prevenir anemia
- Zinc para función inmunológica
- Vitaminas A, C y del complejo B
- Minerales: potasio, magnesio, fósforo
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Bajo en carbohidratos
- Rico en aminoácidos esenciales

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a la carne de res
- Individuos con alergia al ajo o cebolla
- Quienes tienen alergia a los tomates
- Personas con alergia a los chiles (ají amarillo)
- Individuos con alergia al jengibre
- Quienes tienen alergia a la soja (sillao)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (los chiles pueden irritar)
- Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)
- Quienes tienen dietas bajas en sodio (sillao contiene sodio)

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para prevenir anemia
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias

• Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>