# Lista de ingredientes para la receta Dados de Res al ajillo

## Ingredientes

- Perejil picado 20 g
- Ajo picado 2 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Carne de lomo 200 g
- Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria

## Espárragos

- Esparragos 6 Unidades
- Sal A gusto
- Aceite de romero en aerosol Cantidad necesaria

## Polenta

- Leche descremada 500 cc
- Sal A gusto
- Azafrán en hebras 1 cdita.
- Caldo De Pollo Cantidad necesaria
- Nuez Moscada Una pizca
- Hierbas Aromáticas 1 cda.
- Polenta 200 g

## Salsa

- Caldo De Pollo 50 cc
- Cerveza negra 300 cc
- Azúcar Negra 20 grs.
- Jugo de Naranja 80 cc