



GUISADO DE TERNERA GFC

Carne de vacuno, tomate natural, especias [hierbas provenzales], cebolla, zanahoria, patatas naturales, aceite de oliva, pimentón dulce, vino tinto, agua y sal. Alérgenos: anhídrido sulfurosos y sulfitos.

10 minutos
50 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de a ojo ternera (fricand ) Mercadona
- 20 gramos de tomate
- 10 gramos de cebolla
- 30 gramos de patata, cruda
- 5 gramos de zanahoria, cruda
- 1/2 gramos de pimentón, en polvo
- 1/4 gramos de hierbas provenzales
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 2 gramos de vino tinto
- 1/2 gramos de sal común
- 30 gramos de agua de la red

MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- 1  Sofre r en una cazuela las verduras limpias y troceadas, empezando por la cebolla hasta que est n pochadas.
- 2  En una sartén salteamos la ternera con el aceite y luego lo mezclamos con las verduras, dejamos que se mezclen los sabores de los alimentos con el vino durante un minuto para luego añadir el agua y dejamos cocinando unos 25 minutos a fuego medio bajo en la hoyo a presión. Una vez que la carne se deshace al pincharla lo servimos en el plato con las verduras y el caldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [143 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	19 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	165 mg	235 mg	10 %