



TERNERA CON ÑOQUIS

 10 minutos 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de ternera para guisar/morcillo
- 1 Porción de gnocchi (100 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 Cucharada sopera de carne de Pimiento choricero (20 g)
- 1 cucharada sopera de ajo, en polvo (10 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y picar todas las verduras. En una sartén pincelada con AOVE marcar la ternera y añadir todas las verduras para que pochen.
- 2º Añadimos el laurel, el tomate triturado y el pimiento choricero. Guisar durante 30-45 minutos.
- 3º Preparar lo Ñoquis, siguiendo instrucciones del fabricante.
- 4º Servir la carne guisada con los ñoquis.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (741 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	630 kcal	31 %
PROTEÍNA	7 g	51 g	102 %
H. CARBONO	9 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	48 mg	359 mg	15 %