



ESTOFADO DE TERNERA

 15 minutos 1 hora y 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo, el morcillo es más tierno
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- Agua/caldo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo [90 g]/patata
- 100 gramos de judías verdes
- champiñon , 80 g

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos limpiando la carne para eliminar restos de grasa y piel. La troceamos en dados de unos 2 o 3 cm, en dados más o menos iguales. Calentamos un chorrito de aceite de oliva en una cazuela grande y añadimos la carne. La doramos hasta que quede sellada por toda su superficie. Siempre removiendo y dándole vueltas para que se cocine por todos los lados.
- 2º Pelamos las verduras y el boniato/patata. Agregamos las verduras cortadas en rodajas finas y el boniato en cuadrados pequeños.
- 3º Continuamos sofriendo las verduras y la carne unos 15 minutos.
- 4º Salpimentamos . Dejamos que se cocine durante unos minutos.
- 5º Cubrimos con agua y tapamos la cazuela. Cocinamos a temperatura media durante 1 hora. Pasado este tiempo, destapamos la cazuela y seguimos la cocción 45 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [514 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	330 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	60 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	266 mg	1367 mg	57 %