



CARNE GUISADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 150 gramos de ternera en tacos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sellamos la ternera y la retiramos
- 2º Pochamos las verduras (excepto zanahoria)
- 3º Añadimos la ternera y la zanahoria y cubrimos con agua o caldo de carne
- 4º Cocinamos a fuego medio hasta que la carne se deshaga
- 5º Cocinamos a fuego medio hasta que la carne se deshaga

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACION (358 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	17 mg	60 mg	2 %