



GUISO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS COCIDAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen
- 40 gramos de vino blanco, 11º
- 2 unidades medianas de patata, cruda
- 60 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria
- 1 unidad de tomate maduro
- 1 unidad pequeña de pimiento verde
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 240 gramos de ternera, lomo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar aceite en la olla y cuando este caliente añadir la cebolla, ajo y pimiento. Cuando este pochado añadir la carne.
- 2º Añadir el resto de verduras y dorar unos minutos más.
- 3º Poner la hoja de laurel y la sal, añadir el vino y dejar unos minutos.
- 4º Echar el agua y las patatas, dejar a fuego medio una hora y luego servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	368 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	61 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	32 mg	152 mg	6 %