



## GUISO DE TERNERA CON PATATA [2,5P-4HC-2G]

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 600 gramos de patata, cruda
- 150 gramos de ternera, redondo, filete, cocido

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla fina, los dientes de ajo más gruesos y el pimiento fino.
- 2º Añadir aceite a la olla express y cuando este caliente añadir las verduras picadas y sofreír.
- 3º Una vez rehogadas añadir la carne, salpimentar y dar unas vueltas.
- 4º Añadir las patatas a trozos regulares y agua hasta cubrir.
- 5º Cerrar la olla y programar unos 10 minutos.
- 6º Partir las zanahorias a rodajas grandes.
- 7º Añadir si se desea laurel y azafrán y un poco de vino blanco.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [998 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 93 kcal   | 925 kcal            | 46 %  |
| PROTEÍNA          | 6 g       | 61 g                | 123 % |
| H. CARBONO        | 10 g      | 102 g               | 39 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 16 g                | 18 %  |
| GRASA             | 2 g       | 24 g                | 34 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 4 g                 | 21 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 14 g                | 55 %  |
| SODIO             | 25 mg     | 248 mg              | 10 %  |