



GUIZO DE TERNERA CON PATATAS [1,5P-2HC-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]
- 250 gramos de patata, cruda
- 100 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 [598 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	590 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	38 g	77 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	26 mg	158 mg	7 %