



GUISO DE PATATAS CON CARNE (1,5P-1,5HC-1,5G)

 2 horas y 15 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 700 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 copa de vino tinto, 11° [80 g]
- 2 unidades grandes de patata, cruda [740 g]
- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda [360 g]
- 4 dientes de ajo [16 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva [36 g]
- 1 cucharadita de sal, perejil y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar carne guisada, en primer lugar corta la carne de ternera en dados grandes. Salpimientalos y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Después, sácalos, escurre y reservalos en un plato.
- 2º A continuación, pela y pica los ajos, las cebollas y 2 zanahorias en daditos. Ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Pica también el pimiento y agrégalo. Rehoga todo bien.
- 3º Cuando las verduras estén pochadas, añade los dados de carne, vierte el vino tinto y dale un hervor. Incorpora un vaso de agua y la pastilla para guisos de carne desmenuzada. Tapa y cocina el guiso de carne durante 30-40 minutos. Mientras tanto, pela las otras zanahorias, córtalas en rodajas de 1 centímetro y cuécelas en un cazo con agua. Una vez cocidas, escurre bien y añádelas al guiso.
- 4º Por otro lado, pela las patatas, córtalas en dados y ponlas a freír en una sartén con aceite caliente. Escurre y añádelas a la cazuela del estofado de carne. Cuando ya esté hecho, retira la cazuela del fuego y espolvorea con perejil picado. ¡La carne guisada ya está lista!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [509 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	445 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	80 %
H. CARBONO	6 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	161 mg	819 mg	34 %