

**GUISO DE TERNERA CON PATATAS (2P-2HC-1G)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 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
- 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 (639 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	582 kcal	29 %
PROTEÍNA	8 g	54 g	108 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	31 mg	198 mg	8 %