



GUISO DE TERNERA Y COLIFLOR

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1/4 Puerro
- Caldo vegetal o Agua
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 guarnición de coliflor, cruda (150 g)
- 100 gramos de judía verde, cruda
- 100 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las zanahorias, el puerro y la coliflor en arbolitos
- 2º En un poco de aceite sofreímos las zanahorias y el puerro hasta que queden dorados. Incorporamos la coliflor y lo doramos también.
- 3º Añadimos el caldo de pollo y la ternera a dados
- 4º Cocinar unos 20 minutos y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [585 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	77 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	78 mg	458 mg	19 %