



GUISO DE TERNERA CON BONIATO

 15 minutos

 1 hora y 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- Agua
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos limpiando la carne para eliminar restos de grasa y piel. La troceamos en dados de unos 2 o 3 cm, en dados más o menos iguales. Calentamos un chorrito de aceite de oliva en una cazuela grande y añadimos la carne. La doramos hasta que quede sellada por toda su superficie. Siempre removiendo y dándole vueltas para que se cocine por todos los lados.
- 2º Pelamos la zanahoria y el boniato. Agregamos las zanahorias cortadas en rodajas finas y el boniato en cuadrados pequeños.
- 3º Continuamos sofriendo las verduras y la carne unos 15 minutos.
- 4º Salpimentamos y añadimos el vino blanco. Dejamos que se cocine durante unos minutos para que el vino evapore su alcohol.
- 5º Cubrimos con agua y tapamos la cazuela. Cocinamos a temperatura media durante 1 hora. Pasado este tiempo, destapamos la cazuela y seguimos la cocción 45 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	52 %
H. CARBONO	8 g	25 g	10 %
AZÚCARES	5 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	427 mg	1358 mg	57 %