



GUISO DE TERNERA CON PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 porción individual de ternera, redondo, filete, cocido [175 g]

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 [379 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	70 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	33 mg	124 mg	5 %