

Estofado de carne (EII Etapa de Recuperación)



Ingredientes para 5 personas

- 1 pieza de Caldo vegetal (20 grs./pieza)
- 1000 gramos de Ternera
- 500 gramos de Patata
- 500 gramos de Zanahoria
- 250 gramos de judías verdes

Preparación

- 1) En una olla caliente con aceite vegetal, dorar muy bien la carne.
- 2) Bañar con el caldo y cocinar a fuego moderado, con la olla tapada, durante 30 minutos.
- 3) Agregar las patatas y las zanahorias y continuar cocinando durante 20 minutos.
- 4) Incorporar las judías verdes y cocinar 10 minutos más.
- 5) Cortar la carne en rodajas y servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 356,76 Kcal.; Proteínas: 41,40 g; Hidratos de carbono: 19,49 g; Grasas: 12,49 g;