



Ternera guisada con verduras

2 personas

Ingredientes

350 g de carne magra de ternera	1 cda de AOVE
1 o 2 dientes de ajo	Sal y pimienta
100 g de judías verdes	1/2 cebolla
75 g de tomate triturado	1/2 puerro
250 ml de agua / caldo	1 zanahoria grande
150 g de patata	



Preparación

1. Cortamos la carne en cubos, la salpimentamos, la doramos a fuego medio-alto y reservamos.
2. Picamos las verduras y las salteamos en la misma sartén.
3. Reincorporamos la carne a la elaboración y añadimos tomate triturado. Dejamos que reduzca y añadimos caldo o agua.
4. Cocinamos durante 1 hora en olla normal o 30 minutos en olla express.
5. Añadimos las patatas, las zanahorias y las judías verdes y cocinamos 15 minutos más.

Consejos Saludables:

- Los **guisos** clásicos son una **opción saludable** totalmente válida en nuestra alimentación. Lo importante es que prestemos atención **a las cantidades** que añadimos de cada **alimentos** y de la **elección de las grasas** del mismo.
- La **carne magra de tenera** corresponden a las partes del lomo y de la falda. Pide a tu carnicero que te parta este tipo de carne para preparar platos más saludables.
- Prestar atención consciente al **proceso de cocinado** y disfrutarlo, nos permite dar mayor valor a los alimentos y establecer una mejor relación con los mismos.

