



GUISO DE CARNE Y VEGETALES AL CABERNET

Ingredientes

- 700 g de Carne (posta negra) cortada en cubos
- 3 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla cortada en pluma
- 1 Pimentón cortado en tiritas
- 1 Zapallo italiano cortado en tiritas
- 1 Bandeja de champiñones cortado en cuartos
- 1 Tableta de caldo de carne MAGGI®
- 1/2 Taza de vino tinto
- 1 Taza de agua caliente
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Pasa los cubos de carne por el harina removiendo constantemente con el objetivo de no formar grumos, una vez que veas que estén bien impregnados déjalos en una bandeja y reserva. Luego calienta una sartén grande con las dos cucharadas de aceite de oliva.

2.- Agrega la carne a la sartén y dora por todos sus lados durante unos minutos, luego agrega la cebolla con el pimentón y saltea durante uno segundos removiendo de vez en cuando. Mientras, disuelve la tableta de caldo de carne MAGGI® en la taza de agua caliente. Vierte el caldo en la carne y cocina a fuego medio durante 4 minutos.

3.- Luego, agrega el vino tinto y los champiñones, condimenta con un toque de pimienta y sal si fuese necesario. Cocina a fuego medio durante 8 a 10 minutos removiendo de vez en cuando hasta que veas que la salsa tome mayor textura y la carne esté más blanda. Una vez listo retira del fuego y acompaña con PURÉ DE PAPAS MAGGI si deseas.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	297 Kcal
Proteínas:	35.0 g
Grasa Total:	5.2 g
Colesterol:	10.8 mg
H. de Carbono:	15.1 g
Fibra Dietética:	2 g
Sodio:	531 mg