

Estofado de ternera

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 17 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Dentro del grupo de las verduras y hortalizas, la patata es uno de los alimentos con mayor cantidad de potasio, el cual contrarresta el sodio sanguíneo y ayuda a equilibrar la tensión arterial.

Modo express

1. Retire toda la grasa de la carne y trocéela. Limpie, pele y trocee las verduras.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta y programe el menú Carnes.
3. Aquí tienes el vídeo de la receta: