

# PASTEL DE CARNE CON BONIATO



| Fácil



| 50 min.



| 6 raciones



| 1,49€/ración

## INGREDIENTES

- 800 g carne picada de ternera
- 1 c.c. pimienta negra en polvo
- 1 c.c. ajo picado
- 1 cebolla picada
- 1 taza guisantes
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- ½ taza vino blanco
- 1 tomate rallado
- 2 boniatos
- 200 ml leche semidesnatada
- 1 c.c. sal



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 8,95 €**

## ALÉRGENOS



LACTEOS



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS


## ELABORACIÓN

1. **Sazonar** la carne con la sal y la pimienta. En una sartén, colocar el ajo, la cebolla, los guisantes y el aceite de oliva. **Saltear** todo durante unos 10 minutos, revolviendo constantemente.
2. **Agregar** la carne sazonada y freír hasta que esté dorada. Luego, refrescar con el vino blanco y cuando se evapore, agregar la pulpa de tomate. Bajar el fuego, mezclar bien y cocinar durante otros 15 minutos hasta que espese.
3. Mientras tanto, **cocer** los boniatos hasta que esté bien tiernos. **Reducirlos** a puré con la ayuda de una batidora y agregar la leche y la sal.

alimentación  
consciente.

4. **Colocar** el contenido de la sartén en un plato. **Cubrir** con el puré de boniato.
5. **Llevar** al horno precalentado a 180 °C durante unos 20 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 335 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 33,75 g	<b>Azúcares</b> 7,1 g	<b>Grasas</b> 13,1 g	<b>Grasas saturadas</b> 4 g	<b>Proteínas</b> 16,2 g	<b>Fibra</b> 5,2 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las sobras:** si te sobra carne picada, cebolla, guisantes o puré de boniato, puedes guardarlo en recipientes herméticos en el refrigerador y utilizarlas en otras recetas durante los próximos días. Por ejemplo, la carne picada se puede usar para hacer albóndigas o rellenar pimientos.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Agrega hierbas frescas:** Utiliza hierbas frescas como el cilantro, el perejil o el eneldo para añadir sabor fresco y aroma a la receta sin necesidad de agregar sal adicional.