

## Tajine de cordero

**Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Cordero	180 g
Ajo	3 g
Zanahoria	50 g
Patata	100 g
Tomate	80 g
Pimiento	60 g
Curry	1 g
Aceite de oliva virgen extra	15 g
Pimienta negra, perejil	
sal	



### **Elaboración:**

1. Pelamos y cortamos todas las verduras en trozos medianos. En una olla, preferentemente de barro, calentamos el aceite y doramos el cordero. Lo sacamos de la olla y lo reservamos.
2. En el mismo aceite sofreímos muy ligeramente las verduras.
3. Volvemos a poner el cordero en la olla, lo salpimentamos y añadimos el curry. Bajamos el fuego y lo tapamos.
4. De vez en cuando controlamos que no se queme, añadiendo un poco de agua si hiciera falta. Cocinamos hasta que las verduras estén hechas.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos ***Productos Comerciales*** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente

apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

El curry puede contener mostaza y frutos de cáscara.

## **VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	490
Kcalorias	120.44	590.15
Kjulios	503.43	2466.78
Colesterol (mg)	28.65	140.4
Fibra (g)	1.08	5.3
Proteínas (g)	7.92	38.79
Glúcidos (g)	5.21	25.53
Grasas (g)	7.69	37.7
A. G. Mono. (g)	3.69	18.07
A. G. Poli. (g)	0.58	2.85
A. G. Satur. (g)	2.57	12.61
Vitamina A (µg)	165.68	811.83
Vitamina B1 (mg)	0.1	0.47
Vitamina B2 (mg)	0.11	0.53
Vitamina B6 (mg)	0.24	1.19
Vitamina B12 (µg)	0.37	1.8
Vitamina C (mg)	25.14	123.2
Vitamina D (µg)	0.26	1.26
Vitamina E (mg)	0.49	2.38
Niacina (mg)	2.66	13.03
Ácido Fólico (µg)	16.09	78.83
Sodio (mg)	30.45	149.22
Potasio (mg)	334.31	1638.1
Calcio (mg)	12	58.81
Fósforo (mg)	92.54	453.46
Magnesio (mg)	17.06	83.59
Hierro (mg)	0.95	4.64
Cinc (mg)	1.17	5.71
Yodo (µg)	3.14	15.4

### **Aportaciones nutricionales destacables:**

Aporta fibra, vitamina A, vitaminas del grupo B, D y E. Minerales como potasio, fósforo, zinc y hierro.