

# ¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Receta rica en proteínas de alto valor biológico y fuente de hierro, zinc, vitaminas del grupo B como puede ser la B12.

Contiene minerales como el potasio, vitamina C, almidón y los carotenoides potentes antioxidantes presentes en la patata.



# Paletilla de ternasco asado con patatas a lo pobre



4 PERSONAS



90 MINUTOS



MEDIA

## Ingredientes

- ½ paletilla de Ternasco de Aragón IGP 
- Laurel 
- Ajo 
- Patatas   
(hasta cubrir la bandeja)
- Aceite de oliva Virgen Extra 
- Sal 

## Elaboración

1. Sazonamos la media paletilla de ternasco. Vertemos aceite en una bandeja de horno y ponemos el ternasco. Añadimos los ajos, el laurel y un poco de agua. Introducimos en el horno a 150 °C durante 45 minutos y a 180 °C unos 15 minutos más para dorar la pieza.
2. En otra bandeja, colocamos las patatas lavadas y cortadas en rodajas con un poco de aceite y sal. Horneamos durante 25 minutos a fuego medio y servimos de base a la paletilla.

## Descripción nutricional

Una forma sana de añadir carnes rojas en la alimentación, ideal para personas con anemia debido a su contenido en hierro.

## Cómo combinarlo

Aprovechando que se enciende el horno, podemos añadir unos vegetales para hacer este plato la mejor opción en una comida.