

Carne Guisada al Vapor Estilo Rosy

De la cocina de Rosy Garcia, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 30-40 minutos

Número de porciones:

Ingredientes:

1 ½ libras de carne de res magra

1 taza de agua

1 chile dulce verde en rodajas

½ cebolla mediana en rodajas

2 cucharaditas de harina

1 diente de ajo, machacado

1 tomate grande, picado

¼ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de oregano

Pimienta negra al gusto

Preparación:

1. Remueva la grasa visible de la carne. Corte la carne en pedazos grandes.
2. Ponga la carne y el agua en un sartén y cocine por aproximadamente 15 minutos.
3. Cuele el jugo de la carne y manténgalo aparte.
4. Añada a la carne, el chile, la cebolla y la harina. Revuelva y cocine por aproximadamente 5 minutos.
5. Añada el tomate, la pimienta negra, el ajo, el oregano y la sal. Cocine por 10-12 minutos más, lentamente añada el jugo de la carne.

Información nutricional por porción

GRASA: 20% (bajo)

FIBRA: menos que 1 gramo (bajo)

CALORIAS: 200



DICHO/CONSEJO

Escoja carnes magras como solomillo/milanesa-sirloin filete de lomo-tenderloin, arrachera-flank, carne de la parte superior de la pierna-shank.