

Bistec de Falda a las Hierbas

4 Porciones • 1 Porción = 3 Onzas



INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo picados
- 2 ramitos de romero fresco (picado fino)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 12 onzas de bistec de falda

INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, mezcle el ajo, el romero, la sal, la pimienta y el aceite de oliva extravirgen. Revuelva para mezclar.
2. Coloque el bistec de falda en una fuente plana. Use una toalla de papel para quitar el exceso de jugo.
3. Frote el ajo y la mezcla de hierbas sobre el bistec de falda y deje que la mezcla se asiente en el bistec durante por lo menos media hora.
4. A temperatura media, caliente una sartén lo suficientemente grande como para que quepa el bistec.
5. Quite el exceso de hierbas y ajo del bistec y coloque el bistec en la sartén. Deje que se cocine durante 4 minutos y luego dé vuelta y cocine durante 4 minutos más.
6. Quite el bistec de la sartén (cubierto con papel de aluminio) y deje reposar durante 10 minutos.
7. Corte el bistec en contra de la fibra.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	3 ounces
Amount per serving	
Calories	130
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 308mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families