



Fajitas de Bistec

6 Porciones • 1 Porción = 3 Onzas de Bistec y ¼ Taza de Verduras

INGREDIENTES

- 1 onza de bistec de falda
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ pimiento rojo cortado en rodajas finas
- ½ pimiento verde cortado en rodajas finas
- ¼ cucharadita de cebolla blanca cortada en rodajas finas
- Lechuga Boston, Bibb o romana
- Opcional: aguacate y salsa

INDICACIONES

1. Dele golpecitos al bistec con una toalla de papel. Combine el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el comino, la sal y la pimienta negra en un recipiente. Con los dedos, frote el aderezo en ambos lados del bistec. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Mientras la sartén se calienta, corte el bistec en contra de la fibra en rodajas finas y uniformes. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el aceite y las rodajas de bistec. Deje dorar y revuelva ocasionalmente; deje que la carne se cocine. Revuelva con los pimientos y la cebolla y siga cocinando hasta que las verduras se ablanden.
3. Quite el bistec y las verduras de la sartén y sirva en hojas de lechuga con el aguacate y la salsa.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 3 ounces steak
and 1/4 cup
vegetables

Amount per serving
Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	8%
Potassium 313mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

