



Tortillas Enrolladas de Bistec y Queso Azul

4 Porciones • 1 Porción = 1 Tortilla Enrollada con 3 Onzas de Bistec

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
- 4 tortillas de harina de trigo integral (8 in)
- 3 tazas de hojas de espinaca baby cortadas en tiras finitas
- 1 taza de pimientos rojos embotellados asados, escurridos y cortados en tiras finitas
- ¼ taza de queso azul desmenuzado

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.
8. Coloque 3 onzas de bistec en cada tortilla. Divida la espinaca, los pimientos y el queso azul entre las tortillas.
9. Enrolle las tortillas y corte por la mitad antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 wrap with 3 ounces steak

Amount per serving
Calories 330

	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 810mg	35%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 263mg	20%
Iron 5mg	30%
Potassium 306mg	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

