



Bistec de Falda Cítrico con Jengibre

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- 1 libra de bistec de falda (sin grasa)
- Pimienta negra a gusto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- ½ cucharada de melaza de granada o jarabe de agave
- 1 cucharada de ajo
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de jengibre, picado

INDICACIONES

1. Condimente la carne con pimienta.
2. Combine los ingredientes restantes en una bolsa autoadhesiva y agregue el bistec de falda. Coloque en el refrigerador durante 1 a 24 horas.
3. Para una parrilla al carbón, coloque la carne sobre la rejilla de una parrilla sin cubrir directamente sobre carbones medianos. Ase durante 15 a 20 minutos o hasta obtener un punto de cocción medio; gire la carne una vez a mitad de la cocción. Para una parrilla a gas, precaliente la parrilla y disminuya el fuego a temperatura media. Coloque la carne sobre una parrilla sobre el calor. Cubra y ase como se describe arriba.
4. Transfiera la carne asada a una tabla de cortar. Cubra y deje enfriar durante 10 minutos. Corte en rodajas muy finas a lo largo de la fibra.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	4 ounces
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 394mg	8%

*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

