

PUNTAS DE RES A LA MEXICANA

 45 minutos
 1 hora
 1.1 porciones

INGREDIENTES

- 6 porciones de puntas de res [180 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g] Ó 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 porción de jitomate [120 g] picado y chile serrano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcle en un recipiente con tapa las puntas con el ajo machacado, la pimienta, el comino y 1 cucharadita de sal. Tape y refrigere por al menos 2 horas, o idealmente toda la noche.
- 2º Caliente el aceite en un sartén grande y saltee la cebolla durante unos 4 minutos hasta que esté transparente. Agregue otro ajo picado y las puntas de filete, moviendo a fuego alto hasta que la carne se dore. Alrededor de unos 7 minutos.
- 3º Agregue el jitomate, los chiles y la cucharadita restante de sal. Deje cocer sin la tapa a fuego medio durante 10 minutos hasta que espese la salsa y la carne esté tierna. Puedes usar chiles chipotles en escabeche en lugar de chiles serranos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	262 kcal	13 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	24 mg	78 mg	26 %
SODIO	31 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	42 g	—