

## BISTEC EN SALSA PASILLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 7 porciones de bistec de res [210 g]
- 2 cucharaditas de aceite de olivo [10 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 pieza de ajo [30 g]
- 2 piezas de chile pasilla [2 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]
- 1/2 taza de caldo de pollo [120 g]
- 3/4 taza de papa picada [128 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa, en una sartén profundo calienta dos cucharadas de aceite y fríe la cebolla, el ajo y el chile pasilla por 5 minutos. Agrega el jitomate y el caldo de pollo y cocina hasta reducir a la mitad. Enfría ligeramente.
- 2º Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa tersa. Cuela si es necesario. En la misma sartén, sella los bisteces con el resto del aceite a fuego medio. Agrega la salsa y las papa picada, una vez que suelte el hervor, tapa y cocina hasta que la salsa espese y se integren los sabores, sazona. Sirve caliente y acompaña con frijolitos y tortillas.
- 3º Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa tersa. Cuela si es necesario. En la misma sartén, sella los con el resto del aceite a fuego medio. Agrega la salsa y las papas, una vez que suelte el hervor, tapa y cocina hasta que la salsa espese y se integren los sabores, sazona. Sirve caliente y acompaña con frijolitos y tortillas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [648 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	473 kcal	24 %
GRASA	3 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	15 mg	99 mg	33 %
SODIO	80 mg	516 mg	21 %
H. CARBONO	4 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	9 g	55 g	—