

## BISTEC EN CHILE PASILLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 porciones de bistec [90 g]
- 1 pieza de nopal crudo de cambray [25 g]
- 1 pieza de chile pasilla [1 g]
- cebolla blanca rebanada al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 pieza de ajo [30 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y desinfecta las verduras Hierva y desvaina el chille Licúa el chile con cebolla, ajo y un po de agua, cuela y sazona con salco
- 2º Unta el bistec con la salsa y srialo Asa el nopal Sirve el nopal con bistec

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [215 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	187 kcal	9 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	20 mg	42 mg	14 %
SODIO	1106 mg	2380 mg	99 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	—