



BISTEC DE RES EN SALSA DE CHIPOTLE

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 75 gramos de cebolla blanca rebanada
- 4 cucharaditas de aceite [20 g]
- 600 gramos de bistec
- 1.25 cucharaditas de sal [8 g]
- 340 gramos de tomate verde
- 80 gramos de jitomate
- 5 piezas de chile chipotle seco [25 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	24 mg	70 mg	23 %
SODIO	279 mg	817 mg	34 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	13 g	38 g	-