



BIRRIA DE RES ESTILO JALISCO

 30 minutos 1 hora y 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 645 gramos de jitomate, asados
- 70 gramos de cebolla blanca, en trozos y asados
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] o 2 cucharaditas de aceite de aguacate [10 g] o 10 gramos de ghee
- 2 piezas de chile ancho seco, sin tallo ni semillas
- 1 pieza de chile morita, sin tallo ni semillas
- 1 pieza de clavo de olor
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1150 gramos de falda de res, en trozos de 5 cm
- 1300 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de orégano [1 g]
- 3 piezas de hojas de laurel [3 g]
- 2 Cucharadas de vinagre de manzana [30 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca [58 g], picada para acompañar
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]
- 6 piezas de limón [408 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [629 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	15 mg	92 mg	31 %
SODIO	81 mg	512 mg	21 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	46 g	-