



## BISTECES CON PAPAS EN PASILLA

 1 hora y 15 minutos 15 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 300 gramos de papa con cáscara en bastones
- 200 gramos de chayote crudo en bastones
- 2 Piezas de chile pasilla [14 g], desvenados sin tallos
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g], pelado
- 500 gramos de jitomate
- 2 Cucharadas de concentrado de caldo de carne [24 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 800 gramos de bistec de res, en fajitas

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Utilizar la cantidad de agua que indica la receta

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [478 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	347 kcal	17 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	20 mg	96 mg	32 %
SODIO	336 mg	1604 mg	67 %
H. CARBONO	5 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	-