



BISTECES A LA MEXICANA

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de cebolla blanca rebanada
- 5 Piezas de chile serrano [25 g]
- 300 gramos de jitomate
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] o 2 cucharaditas de aceite de cártamo [10 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 800 gramos de bistec de res
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [336 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	28 mg	94 mg	31 %
SODIO	209 mg	701 mg	29 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	49 g	-