

CARNE EN SU JUGO



un platillo tradicional de la cocina mexicana, originario del estado de Jalisco, específicamente de Guadalajara. Se caracteriza por ser una especie de caldo o guiso ligero y sabroso, donde la carne de res es el ingrediente principal, cocinada en su propio jugo, lo que le otorga un sabor profundo y concentrado.

-  30 minutos
-  1 hora y 30 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 3 Piezas pequeñas de tomate verde [273 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 9 Tallos de cilantro [20 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 Taza de frijol crudo [46 g]
- 6 porciones de pulpa de res [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Revisar y enjuagar el frijol: • Coloca las lentejas en un colador y revisa que no haya piedras o impurezas. • Enjuágalas bajo el chorro de agua fría para eliminar el polvo y posibles restos.
- 2º Coloca las lentejas lavadas en una olla mediana.
- 3º Colocar el frijol en una olla
- 4º Añade 3-4 tazas de agua por cada taza de frijol. El agua debe cubrir las completamente y quedar unos centímetros por encima, ya que el frijol absorbera el líquido durante la cocción.
- 5º Cocinar a fuego medio: • Lleva la olla a fuego medio-alto y, cuando empiece a hervir, reduce el fuego a medio-bajo.
- 6º Cocción: • Cocina las lentejas a fuego lento durante 45 minutos, removiendo ocasionalmente. El tiempo puede variar según la variedad del frijol y la textura que prefieras [más firmes o más suaves].
- 7º Se pone a cocer la carne en un sartén a fuego lento hasta que quede completamente cosida.
- 8º Se toman los tomatillos crudos y se licuan junto con la cebolla el ajo, el cilantro, pimienta al gusto.
- 9º Se le agrega todo lo previamente a la carne en el sartén.
- 10º Se agrega el frijol y queda listo para servirse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [533 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	761 kcal	38 %
GRASA	7 g	40 g	61 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	29 mg	156 mg	52 %
SODIO	137 mg	732 mg	30 %
H. CARBONO	9 g	46 g	15 %
AZÚCARES	2 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	63 %
PROTEÍNA	11 g	57 g	—