



### BISTEC CON VERDURAS AL VAPOR

Un bistec jugoso acompañado de verduras frescas al vapor, ideal para una cena ligera y rápida de preparar.

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 Pieza de bistec de carne de bistec cruda [245 g]
- 1 Taza picada de zanahoria [128 g]
- 1 Taza en trozos de calabacín [zucchini] [124 g]
- 1/4 Taza picada de brócoli [23 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las verduras: • Lava todas las verduras: Enjuaga la zanahoria, la calabacita, los ejotes y el brócoli bajo agua fría para eliminar cualquier suciedad. • Cortar las verduras: Pela la zanahoria con un pelador o cuchillo. Luego, córtala en rodajas delgadas con cuidado para que sean fáciles de cocinar. Corta la calabacita en rodajas del mismo grosor. • Preparar los ejotes y el brócoli: Retira las puntas de los ejotes cortándolas con un cuchillo. Divide el brócoli en pequeños floretes usando un cuchillo, separándolos del tallo principal.
- 2º Cocinar las verduras al vapor: • Llena una olla grande con aproximadamente 5 cm de agua. Coloca una rejilla para vapor o un colador de metal sobre la olla, asegurándote de que el agua no toque la rejilla. • Pon las verduras sobre la rejilla o colador. Tapa la olla con una tapa hermética. • Cocina las verduras a fuego medio-alto durante 8-10 minutos. Sabrás que están listas cuando estén tiernas pero aún ligeramente crujientes [puedes pincharlas con un tenedor para comprobar].
- 3º Preparar los bistecs: • Seca los bistecs con papel absorbente y sazónalos con sal, pimienta y las especias de tu elección.
- 4º Preparar los bistecs: • Secar los bistecs: Usa papel absorbente para secar ambos lados de los bistecs. Esto ayuda a que se doren mejor. • Sazonar los bistecs: Espolvorea sal, pimienta y tus especias favoritas [como tomillo o ajo en polvo] en ambos lados del bistec. Asegúrate de distribuir las especias uniformemente con tus manos.
- 5º Cocinar los bistecs: • Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade la cucharadita de aceite de oliva y espárcelo con una espátula o una servilleta de papel para cubrir toda la superficie. • Coloca los bistecs en la sartén caliente. Déjalos cocinar durante 3-4 minutos sin moverlos. Esto permitirá que se forme una costra dorada. • Voltea los bistecs con unas pinzas o una espátula y cocina el otro lado durante 3-4 minutos más. Si te gusta el bistec más cocido, déjalo 1-2 minutos adicionales.
- 6º Reposar los bistecs: • Retira los bistecs de la sartén y colócalos en un plato. Cúbrelos con papel aluminio y deja que reposen durante 5 minutos. Esto ayuda a que los jugos se redistribuyan y queden más jugosos.
- 7º Servir: • Coloca un bistec en cada plato y acompaña con una porción de las verduras al vapor. Puedes añadir un poco más de sal o pimienta si lo deseas. ¡Listo para disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [526 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	427 kcal	21 %
GRASA	2 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	30 mg	159 mg	53 %
SODIO	42 mg	222 mg	9 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	12 g	61 g	—