

BISTEC EN CHILE NEGRO



Un platillo clásico mexicano con un giro digestivo: este bistec en chile negro es ideal para personas con sensibilidad intestinal o que siguen una dieta baja en FODMAP. Sin cebolla, sin ajo (usamos aceite infusionado para el sabor), sin gluten, pero lleno de sabor profundo y especiado. Se acompaña de arroz blanco cocido simplemente con aceite y sal, creando una combinación reconfortante, nutritiva y suave para el estómago.

- 15 minutos
- 40 minutos
- 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 Filete de carne de res Bistec (208 g)
- 2 piezas de chile chilaca (60 g)
- 2 Piezas de tomate (222 g)
- 1/2 cucharadita de comino (1 g)
- 1/2 Cucharadita de hojas de oregano (1 g)
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Preparar los chiles y tomates 1. En un comal o sartén caliente, tuesta ligeramente los chiles negros durante 30 segundos por lado. No los quemes, solo tuesta hasta que suelten aroma. 2. Coloca los chiles en un recipiente con agua caliente por 10 minutos para que se hidraten. 3. Mientras tanto, asa los tomates en el comal hasta que estén bien dorados por fuera (aprox. 8-10 minutos), girándolos ocasionalmente.
- Hacer la salsa 4. Licúa los chiles hidratados con los tomates asados, comino, orégano, sal, pimienta y una taza de agua o caldo. 5. Cuela la salsa para eliminar restos de piel o semillas si lo deseas.
- Cocinar el bistec 6. Sazona los bisteces con sal y pimienta al gusto. 7. En una sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva infusionado con ajo (esto da sabor sin incluir ajo real). 8. Cocina los bisteces 2-3 minutos por lado hasta que estén bien dorados.
- Cocinar el guiso 9. Una vez sellados los bisteces, vierte la salsa de chile negro en la sartén. 10. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina tapado durante 15 minutos, para que la carne se impregne bien del sabor.
- Montaje final Sirve una porción de arroz blanco caliente en el plato. Encima, coloca el bistec bañado con su salsa espesa de chile negro. Puedes decorar con unas ramitas de cilantro (opcional y bajo en FODMAP en pequeñas cantidades).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (484 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	417 kcal	21 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	37 mg	179 mg	60 %
SODIO	52 mg	251 mg	10 %
H. CARBONO	2 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	66 g	—