

**BISTECES RANCHEROS** 40 minutos 40 minutos 5 porciones**INGREDIENTES**

- 1000 gramos de bistec
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]
- 1 taza de cebolla blanca rebanada [116 g]
- 7 piezas de jitomate guaje o saladet [455 g]
- 2 piezas de chile jalapeño [30 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1.5 tazas de papa picada [256 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 taza de frijoles cocidos [160 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Coce las papas en suficiente agua hasta que queden blandas
- 2º Calienta una cacerola a fuego medio y cocina la cebolla con un poco de aceite por 4 minutos, después agrega el jitomate y los chiles y cocina por 5 minutos más
- 3º Para la salsa: cocina los jitomates en una olla con agua a fuego medio por 5 minutos o hasta que se les empiece a caer la piel. Posteriormente licúa el jitomate con la cebolla, el ajo y sal a velocidad media.
- 4º Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina la carne hasta que esté cocida (alrededor de 6 minutos), luego agrega la salsa, la preparación del paso 2, las papas, la sal y la pimienta; mueve muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Cocina los bistecitos por 10 minutos, o bien, hasta que hiervan.
- 5º Sirve los bistecitos rancheros en un plato extendido y acompaña con frijoles cocidos, aguacate y tortillas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [430 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	395 kcal	20 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	22 mg	94 mg	31 %
SODIO	137 mg	590 mg	25 %
H. CARBONO	5 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	53 g	—