

Carne en Polvo Estilo Colombiano

porciones	tiempo de preparacion	tiempo total
8	30 min	4 hr



Ingredientes

4 cebollas verdes
1 1/2 lb bistec de falda de res
1/2 cucharadita de comino molido
1 cucharada de pasta de ajo con especias
2 cucharadas de aceite de canola, divididas
1 cucharadita de sal kosher
Bolsa grande con cierre
2 tomates ciruela
1 cebolla amarilla pequeña
1 pimiento verde
1/4 de manojo de cilantro
2 limones, para jugo
2 cucharaditas de sazón

Pasos

1. Corta finamente las cebollas verdes. Coloca el bistec, las cebollas verdes, el comino, el ajo, 1 cucharada de aceite y la sal en la bolsa con cierre (lávate las manos); Cierra y masajea para recubrir. Enfría por 2 horas (o durante la noche).
2. Coloca el bistec y el marinado en una cacerola mediana y cubre con agua. Lleva a fuego lento y cocina a fuego lento de 85 a 95 minutos o hasta que la carne esté tierna y alcance 145°F; déjalo a un lado para enfriar. Mientras tanto, pica los tomates, la cebolla amarilla, el pimiento y el cilantro finamente y exprime los limones para el jugo (2 cucharadas).
3. Corta la carne de res en trozos de 1 pulgada, coloca en un tazón de procesador de alimentos, pulsa hasta que esté finamente picado. Precalienta el sartén grande a fuego medio de 2 a 3 minutos; coloca la cucharada restante de aceite, los tomates, las cebollas amarillas, los pimientos y el sazón en el sartén. Cocina de 5 a 7 minutos, removiendo de vez en cuando o hasta que las verduras se ablanden. Revuelve con la carne de res y cocina de 2 a 3 minutos o hasta que se caliente. Añade el cilantro y el jugo de limón; sirve.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 180, Grasa Total 10.00g, Grasas Saturadas 3.00g, Grasa Trans 0.00g, Colesterol 35mg, Sodio 520mg, Carbohidratos 5g, Fibra 1.00g, Azúcares Añadidos 2g, Proteína 15g, Calcio 2%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 10%

