

Stir-Fried Beef

Carne Sofrita al Estilo Chino (Stir-fry)

Serves/Porciones: 6

1 1/2 pounds sirloin or round steak
libras de bistec "sirloin" o "round"

2 teaspoons oil
cucharitas de aceite

1 clove garlic, minced
diente ajo, cortado finamente

1 teaspoon vinegar
cucharita de vinagre

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/8 teaspoon pepper
cucharita pimienta

2 large onions, sliced
cebollas grandes, cortado en rodajas

1 large tomato, sliced
tomate grande, cortado en rodajas

1. Trim fat from steak and cut into small, thin pieces.

Quite la grasa del bistec, después córtelo en pedazos pequeños y delgados.

2. In a large pan, heat oil and cook garlic until garlic is golden brown.

En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo hasta que esté dorado.

3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.

Añada el bistec, el vinagre, la sal, y la pimienta. Cocine por 6 minutos, revolviendo el bistec hasta que esté dorado.

4. Add onion and tomato. Cook until onion is soft.

Añada la cebolla y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté suave.

Remember to cut extra fat from your meat before you cook it!

Pages 5-6 list low-fat cuts of meat.

¡No se le olvide quitar la grasa visible de su carne antes de cocinarla!

Las páginas 5-6 enumeran los cortes saludables.



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 300
Calorías: 300

Protein: 37 g
Proteína: 37 g

Carbohydrate: 4 g
Carbohidratos: 4 g

Fat: 14 g
Grasa: 14 g

Cholesterol: 112 mg
Colesterol: 112 mg

Saturated Fat: 5 g
Grasa Saturada: 5 g

Monounsaturated Fat: 6 g
Grasa monoinsaturada: 6 g

Polyunsaturated Fat: 2 g
Grasa poliinsaturada: 2 g

Sodium: 136 mg
Sodio: 136 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g