

Churrascos Criollos

Sur América

Quiere hacer churrascos y va a un mercado latino, pregunte por un bifece bien delgado.

Porciones: 6 Tamaño de una Porción: 1/6 receta

- 1 1/2 lb churrascos o carne para biftces
- 1 cda sal, dividida
- 1/4 cda pimienta negra
- 1 1/2 cdas aceite de oliva
- 4 papas medianas, peladas, en rebanadas
- 2 cebollas grandes, rebanadas en ruedas
- 1 pimiento (morrón) verde mediano, en ruedas
- 1 pimiento (morrón) rojo mediano, en ruedas
- 3 tomates, estilo pera, en ruedas finas
- 2 dientes de ajos, rebanados finos
- 2 cdas perejil o cilantro, picado
- 1/2 cda orégano, dividido
- 1/2 taza caldo de res, bajo en grasa
- 1/2 taza vino blanco

Intercambios

- 1 Almidón
- 2 Carne con Bajo
Contenido de Grasa
- 3 Vegetal 1/2 Grasa

Calorías	295
Calorías de la Grasa ..	78
Grasa Total9 g
Grasa Saturada2 g
Colesterol64 mg
Sodio524 mg
Carbohidrato29 g
Fibra Dietética4 g
Azúcares9 g
Proteína25 g

1. Condimente la carne con 1/2 cda de sal y pimienta. En un sartén grande anti-adherente, caliente el aceite a fuego mediano. Coloque una capa de carne en el sartén. Encima de la carne, ponga en capas las papas, cebollas, pimientos, tomate, ajo, perejil o cilantro. Espolvoree con 1/4 cda cada una de orégano y sal.
2. Ponga otra capa de carne y vuelva a repetir las capas de los otros ingredientes. Espolvoree con el resto del orégano y la sal.
3. Cubra con el caldo y el vino y tape. Cocine hasta que las papas estén cocidas, entre 30–40 minutos. Coloque la carne y vegetales en un plato grande y vierta la salsa por encima.