Guisado de Carne Asada

Makes: 6 Porciones

Esta es una cena de carne asada tierna y que le va a satisfacer. Sirva con una ensalada de vegetales verdes y pan.

Ingredients

1 pound carne para asar redonda, descongelada
1/4 teaspoon sal
1/4 teaspoon pimienta negra
1/2 teaspoon aceite vegetal
8 papas rojas, peladas y cortadas en cuartos (o 2 latas, aproximadamente 30 onzas, papas cortadas, de bajo sodio, escurridas)
2 nabos, pelados y en cubos (o 2 latas, aproximadamente 30 onzas, cortadas, bajo en sodio y escurridas)
1/2 cup cebollas, cortadas en pedazos de 1 pulgada
1/2 cup zanahorias, cortadas en pedazos de 1 pulgada
1/2 cup ugo de tomate de bajo sodio

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.

2. Condimente la carne con sal y pimienta.

3. En un cacerola grande, ponga la carne a tostar en aceite de fuego mediano a alto por 10 a 12 minutos. Escurra la grasa

4. Use una cacerola de hierro grande o una molde asador. Ponga la carne para asar en el medio del molde asador. Añada las papas, nabos, cebollas y zanahorias alrededor de la carne asada.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**327**	
Total Fat	3.1 g	
Protein	23 g	
Carbohydrates	51 g	
Dietary Fiber	6.3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	208 mg	

5. Vierta el jugo de tomate en la carne asada y vegetales.

6. Cubra la cacerola con la tapa o aluminio y ponga en el horno por 1 hora o hasta que las papas estén cocinadas.

7. Si desea, corte la carne asada en trozos de una pulgada. Mezcle y sirva.

Notes

Recomendación para cocinar carne asada. La recomendación segura mínima de la temperatura interna para la carne asada es de 145 grados F, según la medida del termómetro de alimentos.