Carne de Res a la Parrilla con Hierbas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/4 taza cebolla (picada)

2 cucharadas perejil

2 cucharadas vinagre blanco

3 cucharaditas mostaza preparada

1/4 cucharadita ajo en polvo

1/4 cucharadita albahaca, deshidratada (o tomillo), opcional. (El costo de esta receta incluye el uso de la albahaca)

1 libra carne de res sin hueso o bistecs de la paletilla, cortada en filetes de 1 pulgada de ancho

Preparación

1. Mezcle la cebolla, perejil, vinagre, mostaza, ajo en polvo y la albahaca o tomillo.

2. Coloque la carne en una bolsa de plástico y vierta el adobo dentro de la bolsa.

3. Cierre la bolsa con seguridad, coloque en un recipiente hondo y ponga a adobar en el refrigerador de 6 a 8 horas o toda la noche, volteando la carne por lo menos una vez.

4. Escurra el adobo que sobre y tírelo. Coloque la carne sobre la parrilla.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**330**
Grasa total	**21 g**
Grasa saturada	8 g
Colesterol	105 mg
Sodio	**65 mg**
Total de Carbohidrato	**2 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**31 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Ponga a asar de 15 a 20 minutos o hasta que esté a la cocción que se desée. Voltee una vez.

6. Corte en rebanadas delgadas para servir.

Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit