

Barbacoa a Fuego Lento

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 1 **1/2** filetes de res sin hueso de 1 1/2 pulgadas de grosor
- 1 **clavo** ajo pelado y picado finamente
- 1/4 **taza** vinagre a base de vino
- 1 **cucharada** azúcar moreno
- 2 **cucharadas** salsa Worcestershire (tip "Worcestershire")
- 1/2 **taza** salsa catsup
- 1 **cucharadita** sal (opcional)
- 1 **cucharadita** mostaza deshidratada o preparada
- 1/4 **cucharadita** pimienta negra

Preparación

1. Corte la carne en diagonal en pedazos de 1 pulgada de ancho y coloque en la olla lenta.
2. Combine el resto de los ingredientes y vierta sobre la carne.
3. Mezcle la carne y la salsa.
4. Cubra y cocine a fuego lento durante 3 – 5 horas.
5. Sirva sobre un bollo para hamburguesa con una ensalada mixta.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	340
Grasa total	18 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	115 mg
Sodio	400 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	29 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Putting Your Crock Pot to Work