

Carne de Res a la Stroganoff

Sirve: 5 porciones

Champiñones, nuez moscada, y vino blanco hacen una deliciosa salsa con base de yogur para la pasta en esta receta de carne de res.

Ingredientes

- 1 libra carne de res (de centro)
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 3/4 cucharada cebolla (picada finamente)
- 1 libra champiñones (en rodajas)
- 1/4 cucharadita sal
- pimienta al gusto
- 1/4 cucharadita nuez moscada
- 1/2 cucharadita albahaca (seca)
- 1/4 taza vino blanco
- 1 taza yogur natural (sin grasa)
- 6 tazas macarrones (cocidos en agua sin sal)

Preparación

1. Corte la carne de res en cubos de 1 pulgada. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén antiadherente. Sofría la cebolla 2 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	440
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	45 mg
Sodio	250 mg
Total de Carbohidrato	60 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	32 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

2. Añada la carne de res y sofría 5 minutos más. Dore la carne de forma pareja. Retire de la sartén y mantenga caliente.
3. Agregue el resto del aceite a la sartén y sofría los champiñones.
4. Añada la carne de res y la cebolla a la sartén con los condimentos.
5. Añada el vino y el yogur y revuelva suavemente. Caliéntelo, pero sin hervirlo.
6. Sirva con los macarrones.

Notas

Si desea que la mezcla quede más espesa, use 2 cucharaditas de maicena; las calorías son las mismas que las de harina, pero la maicena espesa el doble. Estas calorías no están incluidas en los nutrientes por porción.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You