

Carne de Res a la Sartén con Hojas Verdes y Papas Rojas

Sirve: 6 porciones

Esta es una comida sustanciosa y fácil de preparar con zanahorias, col rizada, y papas que se puede hacer en un sólo plato.

Ingredientes

- 1 **libra** carne de res (de centro)
- 1 **cucharada** pimentón dulce (páprika)
- 1 **1/2 cucharaditas** orégano
- 1/2 **cucharadita** polvo de chili
- 1/4 **cucharadita** ajo en polvo
- 1/4 **cucharadita** pimienta negra
- 1/8 **cucharadita** pimienta de cayena
- 1/8 **cucharadita** mostaza (en polvo)
- 8 papas (cáscara roja, cortadas por la mitad)
- 3 **tazas** cebolla (picada finamente)
- 2 **tazas** caldo de res
- 2 **clavos** ajo (grandes, picados finamente)
- 2 zanahorias (grandes, peladas y cortadas en tiras finas de 2 ½ pulgadas)
- 4 **tazas** col rizada (un manojo)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	320
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	35 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	54 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Congele parcialmente la carne de res. Córtele en tiras en el sentido contra de las vetas, en tiras finas de 3/4 pulgadas de grosor y 3 pulgadas de ancho.
2. Combine el pimentón dulce, el orégano, el chile en polvo, el ajo en polvo, la pimienta, la pimienta de Cayena y la mostaza en polvo. Cubra las tiras de carne con la mezcla de especias.
3. Rocíe una sartén grande y pesada con aceite antiadherente en aerosol. Precaliente la sartén a fuego alto.
4. Agregue la carne y cocine revolviendo durante 5 minutos.
5. Agregue las papas, la cebolla, el caldo y el ajo. Cocine cubierto a fuego medio durante 20 minutos.
6. Agregue las zanahorias. Coloque las hojas encima y cocine cubierto alrededor de 15 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas.
7. Sirva en una fuente (platón/plato) para servir grande, con pan crujiente para mojar.

National Heart, Lung and Blood Institute National Institutes of Health, Stay Young at Heart: Cooking the Heart-Healthy Way