

Carne en Salsa Verde

Connie Romani
Perú

Porciones: 4 personas

Rinde: 8 tazas

Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

1 libra de carne de res (alimentada con pasto si es posible), cortada en dados de 1 pulgada
1 cebolla amarilla grande, cortada en dados
1 pimiento verde, cortado en dados
3 dientes de ajo, picado
6 patatas rojas, en cubos
1/2 ramillete de cilantro, enjuagado y picado
1 taza de caldo de verduras (ver página 65)
1/2 cucharadita de sal marina
Pimienta negra al gusto

Instrucciones

- Caliente el horno a 375° Fahrenheit.
- Condimente la carne con sal y pimienta negra.
- Coloque la carne, cebolla, pimiento verde y ajo en una fuente grande para horno. Cocine en el horno durante 20 minutos cubierto con papel de aluminio.
- Agregue las patatas, cilantro y caldo de verduras y cocine, cubierto durante otros 15 minutos o hasta que las patatas estén suaves y la carne esté bien cocida.

¿Sabía Usted?

La carne de res alimentada en pastos naturales tiene más grasas “buenas”, menos grasas “malas” y menos contenido de grasa total, por lo cual tiene menos calorías. Comparada con otras carnes, también contiene más vitaminas antioxidantes.

La carne de res alimentada en pastos naturales es más cara pero al reducir la cantidad de carne de esta receta y al aumentar la cantidad de verduras, el costo total es similar y las porciones contienen los aportes nutritivos diarios.

