

Wrap de Bistec y Queso Azul

4 Porciones • 1 Porción = 1 Wrap con 3 onzas de Bistec

Consejos sobre el Romero



Como Almacenar

Envuélvalo en una toalla de papel húmeda, séllelo en una bolsa de plástico y colóquelo en el refrigerador.



Como Usar

Úselo en platos de carne, sopas, champiñones al ajillo y tubérculos abundantes.



Beneficios para la Salud

Reduce el riesgo de algunos cánceres, promueve la salud de las células cerebrales y la digestión.

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, picados
- 2 ramitas de romero, finamente picadas
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 12 onzas de filete de falda
- 4 (8") tortillas de harina integral
- 3 tazas de hojas tiernas de espinaca, ralladas
- 1 taza de pimientos rojos asados embotellados, escurridos y cortados en tiras finas
- ¼ taza de queso azul desmoronado

INSTRUCCIONES

- En un tazón pequeño, combine el ajo, el romero, la sal, la pimienta y el aceite. Revuelva para combinar.
- Coloque la carne de falda en un plato plano. Seque con una toalla de papel para eliminar el exceso de jugo.
- Frote la mezcla de ajo y hierbas por toda la carne y déjela reposar durante al menos media hora.
- Calienta una sartén lo suficientemente grande como para contener el bistec a fuego medio.
- Retire el exceso de ajo y las hierbas del bistec y colóquelo en la sartén. Deje cocinar 4 minutos, luego voltee y cocine otros 4 minutos.
- Retire el bistec de la sartén y déjelo reposar, cubierto con papel de aluminio, durante 10 minutos.
- Cortar el filete a contrapelo. Coloque 3 onzas de bistec en cada tortilla. Divide las espinacas, los pimientos morrones y el queso azul entre las tortillas.
- Enrolla las tortillas y córtalas por la mitad.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 wrap with 3 oz of steak

Amount per serving
Calories 310

	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 710mg	31%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 136mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 613mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program