

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 517.47

INGREDIENTES

- 150 gr de arrachera sin grasa.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra recién molida.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 pimiento rojo en rebanadas gruesas.
- 1 portobello rebanado.
- 50ml de vino tinto.
- 2 tazas de espinacas.
- 2 cucharadas de parmesano

ENSALADA DE ESPINACAS

PREPARACION

Sazona la carne con sal y pimienta y cocina en un sartén de teflón por 5 minutos de cada lado, espera a que enfríe, rebana y reserva. En otra sartén agrega el pimiento rojo y el portobello y cocina por 5 minutos. Retira las verduras y sube el fuego, agrega el vino tinto y cocina hasta que espese aproximadamente por 5 minutos. Sirve las espinacas, agrega la mezcla de verduras y coloca las rebanadas de carne, baña con la salsa de vino y espolvorea el queso parmesano.