

Grilled Steak

Carne Asada

- Mix oil, onions, orange juice, salt, pepper, cumin, chili powder, and lime juice in a large bowl.
En un tazón grande, mezcle el aceite, las cebollas, el jugo de naranja, la sal, la pimienta, el comino, el chile en polvo, y el jugo de lima verde.
- Add meat and mix. Cover and let marinate 1 hour or overnight.
Añada la carne y mezcle. Cubra y deje en adobo 1 hora o por la noche.
- Grill the steak over a hot flame until the first side is well browned (about 5-7 minutes).
Ase la carne sobre una parrilla caliente hasta que el primer lado esté bien dorado (alrededor de 5-7 minutos).
- Turn the steak over and grill on the other side until cooked to desired doneness.
Dele la vuelta a la carne y áselo hasta que esté cocida a su gusto.
- Slice steak into thin strips and top with cilantro. Can be served as a topping for tostadas (see page 31) or as a filling for tacos and burritos. Make sure to add vegetables or salsa to this dish for a healthier meal!
Córtelo en pedazos largos y sírvalo con el cilantro encima. Puede servirlo sobre tostadas (página 31) o en tacos, o burritos. ¡Añada verduras o salsa para completar su plato saludable!

Grilling is much healthier than frying.

Replace beef with chicken for an even healthier meal!

Preparar alimentos a la parrilla en vez de freírlos, es mucho más saludable. ¡Sustituya la carne de res con pollo para hacer una comida aún más saludable!

Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 354
Calorías: 354

Protein: 39 g
Proteína: 39 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 18 g
Grasa: 18 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Saturated Fat: 6 g
Grasa Saturada: 6 g

Monounsaturated Fat: 10 g
Grasa monoinsaturada: 10 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 104 mg
Sodio: 104 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Portiones: 8

2 pounds of flank or skirt steak
libras de falda o arrachera de res

1/4 cup olive oil
taza de aceite de oliva

2 onions, thinly sliced
cebollas, cortadas finamente

1 cup fresh orange juice
taza de jugo de naranja fresco

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1 lime, juiced
el jugo de 1 lima verde

1/4 teaspoon cumin
cucharita de comino

1/8 teaspoon chili powder
cucharita de chile en polvo

1/2 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, cortado

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable