

## Stir-Fried Beef

### *Carne Sofrita al Estilo Chino (Stir-fry)*

#### Serves/Porciones: 6

1 1/2 pounds sirloin or round steak  
*libras de bistec "sirloin" o "round"*

2 teaspoons oil  
*cucharitas de aceite*

1 clove garlic, minced  
*diente ajo, cortado finamente*

1 teaspoon vinegar  
*cucharita de vinagre*

1/8 teaspoon salt  
*cucharita de sal*

1/8 teaspoon pepper  
*cucharita pimienta*

2 large onions, sliced  
*cebollas grandes, cortado en rodajas*

1 large tomato, sliced  
*tomate grande, cortado en rodajas*

1. Trim fat from steak and cut into small, thin pieces.

*Quite la grasa del bistec, después córtelo en pedazos pequeños y delgados.*

2. In a large pan, heat oil and cook garlic until garlic is golden brown.

*En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo hasta que esté dorado.*

3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.

*Añada el bistec, el vinagre, la sal, y la pimienta. Cocine por 6 minutos, revolviendo el bistec hasta que esté dorado.*

4. Add onion and tomato. Cook until onion is soft.

*Añada la cebolla y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté suave.*

Remember to cut extra fat from your meat before you cook it!

Pages 5-6 list low-fat cuts of meat.

*¡No se le olvide quitar la grasa visible de su carne antes de cocinarla!*

*Las páginas 5-6 enumeran los cortes saludables.*



**Time: 30 minutes**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Difficulty: Easy**

**Dificultad: Fácil**

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*

Total Calories: 300  
*Calorías: 300*

Protein: 37 g  
*Proteína: 37 g*

Carbohydrate: 4 g  
*Carbohidratos: 4 g*

Fat: 14 g  
*Grasa: 14 g*

Cholesterol: 112 mg  
*Colesterol: 112 mg*

Saturated Fat: 5 g  
*Grasa Saturada: 5 g*

Monounsaturated Fat: 6 g  
*Grasa monoinsaturada: 6 g*

Polyunsaturated Fat: 2 g  
*Grasa poliinsaturada: 2 g*

Sodium: 136 mg  
*Sodio: 136 mg*

Fiber: 1 g  
*Fibra: 1 g*

Transfat: 0 g

*Grasas trans: 0 g*