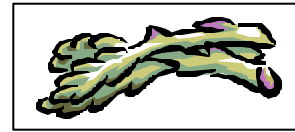


Espárragos con Carne de Res (para 12-14 porciones)

*Lo que necesita: 1¾-2 libras de bistec
2-cucharaditas de maicena
2-cucharaditas de salsa de soya
3-4 libras de espárragos frescos
2-bonches de cebollitas
4-dientes de ajo, picado
2-cucharadas de jengibre fresca, picado
1½-tazas de consomé de res (sal)*



1. Corte el bistec en tiras (1/8" by 2½"). Será más fácil de hacer si la carne está parcialmente congelada. Ponga la carne en un tazón con la maicena y mézclelas.
2. Agregue la salsa soya a la carne, mezclando bien.
3. Corte las cebollitas y los espárragos en tiras delgadas.
5. Salteé la carne y el ajo en poquito de aceite de cacahuate hasta que esté color de café; sáquela del sartén.
6. En el mismo sartén, enfrié los espárragos, las cebollitas y la jengibre en poco aceite, revolviendo constantemente 3-4 min.
7. Agregue el bistec, sube el fuego, agregue el consomé y cocínelas 5 minutos más. Agregue sal al gusto (pero no mucho). Sírvelo con arroz cocinado al vapor.

Hace 13 porciones, cada una con ½ taza de arroz:

Calorías: 261
Proteína: 18 gramas
Carbohidratos: 34.5 gm
(2.3 porciones de carbohidratos, para los con la diabetes)
NA: 608 Mg
Vit A: 653 IU
Vit C: 16.4 MG
SFA: 2.17 gramas
Colesterol: 37.5 MG