



MICROWAVE ROPA VIEJA

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ¾ cup

COOK TIME: 50 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 small onion, sliced ¼ inch thick
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon ground cumin
- ¼ teaspoon dried oregano
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- Fresh ground black pepper
- 1 14-ounce can crushed tomatoes, no salt added
- 1 cup low-sodium beef broth
- ½ cup jarred roasted bell peppers, sliced
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 dried bay leaf
- 1 ¼ pounds flank steak, cut along the grain into 3-by-1 ½ - inch strips
- 1/3 cup pimiento-stuffed olives, halved
- 3 tablespoons roughly chopped fresh cilantro leaves

PREPARATION

1. Toss the onion, garlic, cumin, oregano, oil, and black pepper in a microwave safe bowl, cover with plastic wrap, cut a small slit in the center to vent steam, microwave on high until the onions are translucent, about 4 minutes. Remove plastic wrap carefully.
2. Add tomatoes, beef broth, red peppers, soy sauce, bay leaf, and a pinch of black pepper. Stir, and nestle in the steak. Tightly cover the bowl with 2 new pieces of plastic wrap, cut a slit in the center, and microwave on high for 20 minutes.
3. Remove plastic wrap carefully, stir, and cover again. Microwave on high for another 20 minutes.
4. Remove the steak onto a cutting board and shred it using two forks. Return it to the bowl and add the olives. Tightly cover the bowl, cut a slit in the center, and microwave for 5 minutes. Stir in cilantro and serve with rice.

ADAPTED FROM

Foodnetwork.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size ¾ cup (380g)

Amount per serving
Calories 290

	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 34g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 577mg	10%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ROPA VIEJA EN MICROONDA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¾ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 50 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña, cortadas ¼ de pulgada gruesa
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de comino molido
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta molida fresca
- 1 lata de 14 onzas de tomates triturados
- 1 taza de caldo de res baja en sodio
- ½ taza de pimientos rojos enlatados, cortados
- 1 cucharadita de salsa de soya bajo en sodio
- 1 hoja de laurel seca
- 1 ¼ libras de filete de flanco, cortado a l grano en tiras de 3 por 1 ½ pulgadas
- 1/3 taza de aceitunas rellenas de pimiento, cortadas a la mitad
- 3 cucharadas de hojas frescas de cilantro

PREPARACIÓN

- Mezcla la cebolla, ajo, comino, orégano, aceite y pimienta en un bol grande apto para microondas, cubre con envoltura de plástico, corta una pequeña hendidura en el centro para ventilar el vapor, y calienta en el microonda en alto hasta que las cebollas sean translúcidas, 4 minutos. Retira el plástico cuidadosamente.
- Añade los tomates, caldo de res, pimientos rojos, salsa de soya, hoja de laurel y una pizca de pimienta. Mezcla, y coloca el bistec en el centro. Cubre firmemente con 2 pedazos nuevos de envoltura de plástico, corta una hendidura en el centro, y calienta en el microonda por 20 minutos. Retira el plástico cuidadosamente, mezcla, y cubre otra vez. Calienta en el microonda en alto por 20 minutos.
- Retira la carne en una tabla de cortar y corta en tiras con dos tenedores. Regrésalo al bol y añade las aceitunas. Cubre con envoltura de plástico, corta una hendidura en el centro, y calienta en el microonda por 5 minutos. Añade el cilantro y sirve con arroz.

ADAPTADA DE

Foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size ¾ cup (380g)

Amount per serving
Calories **290**

% Daily Value*

Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 34g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 577mg	10%

*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés