

GARLIC HERB BEEF SKEWERS

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 8 wooden skewers
- 1 lb beef sirloin, cut into 1 inch cubes
- 2 large bell peppers, cut into chunks
- 1 (8 oz) package whole mushrooms
- Non-stick cooking spray

Garlic Herb Marinade

- 1/2 cup olive oil
- 6 Tbsp red wine vinegar
- 6 cloves garlic, minced
- 2 Tbsp dried oregano
- 2 Tbsp dried thyme
- 2 Tbsp paprika

Preparation:

1. Prepare rice according to package instructions. Set aside.
Soak skewers in water to prevent burning.
2. In a large bowl, whisk together marinade ingredients.
Add beef, peppers & mushrooms to bowl. Toss to coat.
Thread pieces of beef, bell pepper & mushroom on skewers.
Discard remaining marinade.
3. **GRILL INSTRUCTIONS:** Preheat grill to medium (350-375°F).
Grill skewers, covered, 8-11 minutes, turning occasionally. Use a meat thermometer to reach desired doneness. Serve skewers over rice.

OR

OVEN INSTRUCTIONS: Preheat oven broiler to HIGH. Lightly coat a foil-lined baking sheet with cooking spray. Add skewers to baking sheet. Broil on HIGH, 3-4 inches from broiler 3-5 minutes.
Flip skewers & broil 3-4 more minutes.
Serve skewers over rice.

30 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(332g)
Amount per serving	
Calories	540
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 41g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 51mg	4%
Iron 6mg	35%
Potassium 980mg	20%

* The % Daily Value (DV) 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.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



BROCHETAS DE RES CON AJO Y HIERBAS

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 8 brochetas de madera
- 1 lb filete de res "sirloin", cortando en cubitos de 1 pulga
- 2 pimientos grandes en trocitos
- 1 paquete (8 oz) de champiñones blancos enteros
- Aceite en aerosol antiadherente

Marinada de Ajo y Hierbas

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 6 cdas de vinagre de vino tinto
- 6 dientes de ajo, picado finamente
- 2 cdas de orégano seco
- 2 cdas de tomillo seco
- 2 cdas de paprika

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado. Remojar las brochetas en agua para impedir que se queme la madera.
2. En un tazón grande, añadir los ingredientes de la marinada y mezclar bien. Añadir la carne de res, los pimientos y los hongos. Revolver para cubrir. En una brocheta de madera, pinchar alternativamente trozos de carne de res, pimientos y champiñones. Tirar marinada restante.
3. Instrucciones para la parrilla: Precalentar la parrilla a fuego medio (350-375°F). Cocinar las brochetas cubiertas por 8-11 minutos, girorándolas ocasionalmente. Usar una termómetro de carne para alcanzar el punto de cocción deseado. Servir las brocheta encima del arroz.
4. Instrucciones para el horno: Precalentar el horno a ALTO. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol. Añadir las brochetas a la bandeja. Cocinar a ALTO 3-4 pulgadas del fuego en la parte superior del horno por 3-5 minutos. Voltear las brochetas y cocinar por 3-4 minutos más. Servir las brocheta encima del arroz.

30 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(332g)
Cantidad por porción	
Calorías	540
% Valor Diario*	
Grasa Total 22g	28%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 90mg	30%
Sodio 75mg	3%
Carbohidrato Total 48g	17%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 41g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 51mg	4%
Hierro 6mg	35%
Potasio 980mg	20%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

BATA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**