

Alambres de Carne

INGREDIENTES:

1 Cuch	Jugo de limón
1 Cuch	Aceite de Oliva
1 Cuch	Agua
1 <i>cuch</i>	Mostaza
½ <i>cuch</i>	Orégano seco
¼ <i>cuch</i>	Pimienta negra
1 lb	Filete de sirloin sin hueso, cortado en cuadros de 2,5 x 2,5 cm.
1	Pimiento verde grande cortado en cuadro de 2,5 x 2,5 cm.
12	Champiñones grandes

PREPARACIÓN:

En un recipiente, mezcle el jugo de limón, aceite, agua, mostaza, orégano y la pimienta negra. Añada la carne, el pimiento y los champiñones. Prepare los 4 alambres alternando la carne, el pimiento verde y champiñones. Coloque los alambres sobre la parrilla (sin cubrir) por 8-11 minutos, voltéelos ocasionalmente hasta que la carne este cocida.

Porciones: 4

1 Porción= 1 alambre

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN:

218 calorías, 8 g carbohidratos, 27 g proteínas, 9 g grasa,
84 mg sodio, 69 mg colesterol, 2 g fibra