

Grilled Steak

Carne Asada

- 1. Mix oil, onions, orange juice, salt, pepper, cumin, chili powder, and lime juice in a large bowl.
En un tazón grande, mezcle el aceite, las cebollas, el jugo de naranja, la sal, la pimienta, el comino, el chile en polvo, y el jugo de lima verde.
- 2. Add meat and mix. Cover and let marinate 1 hour or overnight.
Añada la carne y mezcle. Cubra y deje en adobo 1 hora o por la noche.
- 3. Grill the steak over a hot flame until the first side is well browned (about 5-7 minutes).
Ase la carne sobre una parrilla caliente hasta que el primer lado esté bien dorado (alrededor de 5-7 minutos).
- 4. Turn the steak over and grill on the other side until cooked to desired doneness.
Dele la vuelta a la carne y áselo hasta que esté cocida a su gusto.
- 5. Slice steak into thin strips and top with cilantro. Can be served as a topping for tostadas (see page 31) or as a filling for tacos and burritos. Make sure to add vegetables or salsa to this dish for a healthier meal!
Córtelo en pedazos largos y sírvalo con el cilantro encima. Puede servirlo sobre tostadas (página 31) o en tacos, o burritos. ¡Añada verduras o salsa para completar su plato saludable!

Grilling is much healthier than frying.
Replace beef with chicken for an even healthier meal!
Preparar alimentos a la parrilla en vez de freírlos, es mucho más saludable. ¡Sustituya la carne de res con pollo para hacer una comida aún más saludable!

Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 354 <i>Calorías: 354</i>	Fat: 18 g <i>Grasa: 18 g</i>	Monounsaturated Fat: 10 g <i>Grasa monoinsaturada: 10 g</i>	Fiber: 1 g <i>Fibra: 1 g</i>
Protein: 39 g <i>Proteína: 39 g</i>	Cholesterol: 66 mg <i>Colesterol: 66 mg</i>	Polyunsaturated Fat: 1 g <i>Grasa poliinsaturada: 1 g</i>	Transfat: 0 g <i>Grasas trans: 0 g</i>
Carbohydrate: 6 g <i>Carbohidratos: 6 g</i>	Saturated Fat: 6 g <i>Grasa Saturada: 6 g</i>	Sodium: 104 mg <i>Sodio: 104 mg</i>	

Serves/Porciones: 8

- 2 pounds of flank or skirt steak
libras de falda o arrachera de res
- 1/4 cup olive oil
taza de aceite de oliva
- 2 onions, thinly sliced
cebollas, cortadas finamente
- 1 cup fresh orange juice
taza de jugo de naranja fresco
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta
- 1 lime, juiced
el jugo de 1 lima verde
- 1/4 teaspoon cumin
cucharita de comino
- 1/8 teaspoon chili powder
cucharita de chile en polvo
- 1/2 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, cortado
- 1/8 teaspoon salt
cucharita de sal