



## FILETE MIGNON CON CAMELIZADO DE CEBOLLAS

INGREDIENTES (6 porciones)	Valor Nutricional por servicio
2 cdas. aceite de oliva	230 Calorías
<b>Betis Extra Virgen</b>	120 Calorías de Grasa
1/4 taza <b>vinagre de vino tinto Betis</b>	14g Grasa Total
2 cdas. cilantro cortado	3.5g Grasa Saturada
6 filetes <i>mignon</i>	0g Trans
3 cdas. aceite de oliva	50mg Colesterol
<b>Betis For Cooking</b>	90mg Sodio
2 tazas cebolla amarilla rebanada	7g Carbohidratos
2 cdas. de vino de jerez	1g Fibra
1 cda. <b>Splenda Brown Sugar Blend</b>	4g Azúcar
Sal reducida en sodio	16g Proteína
y pimienta a gusto	

### PROCEDIMIENTO

En una recipiente profundo, mezclar el aceite de oliva **Betis Extra Virgen**, **vinagre de vino tinto Betis**, cilantro, sal y pimienta a gusto. Colocar los filetes en el recipiente, cubriendo bien con la mezcla y marinar por un mínimo de 2 horas. Precalentar el horno a 450° F. Colocar los filetes en un molde para hornear y cocinar por 12 minutos aproximados. En una sartén a fuego alto, agregar el **Betis For Cooking** y la cebolla. Cocinar por 5 minutos aproximados. Agregar el vino de jerez y el **Splenda Brown Sugar Blend** y cocinar por 3 minutos adicionales. **Para servir:** Colocar 3 cucharadas de la mezcla de cebollas sobre cada filete.