

FILETE DE RES

EN REDUCCIÓN BALSÁMICA

DE TRES CEBOLLAS

INGREDIENTES

(4 porciones)

1 taza vino tinto
1 taza **vinagre balsámico Betis**
1/2 cebolla amarilla cortadita
1/2 cebolla morada cortadita
1 cebollín rebanado
4 cdtas. aceite de oliva
Betis Extra Virgen
4 filetes de res
2 cdas. margarina libre de grasa
Sal reducida en sodio
y pimienta a gusto

Valor Nutricional por servicio

310 Caloría
80 Calorías de Grasa
9g Grasa Total
2.5g Grasa Saturada
0g Trans
40mg Colesterol
200mg Sodio
16g Carbohidratos
1g Fibra
11g Azúcar
26g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, agregar el vino, **vinagre balsámico Betis** y cebollas. Reducir a una tercera parte. Echar en un recipiente y reservar. En la misma sartén, calentar el **aceite de oliva Betis Extra Virgen** y cocinar los filetes por 4 minutos aproximadamente por cada lado, sazonándolos a gusto con la sal y pimienta. Retirar del fuego. Agregar al recipiente de la salsa las dos cucharadas de margarina y batir vigorosamente. Sirva la salsa sobre la carne inmediatamente.

