

Aromaterapia para Carnívoros

Con carne de res y tus especias, cada día puede ser un festín para todos los sentidos.



∞ Enciende la Parrilla ∞

La melodía del chisporroteo del bistec en la parrilla, el sabor de una jugosa hamburguesa o el aroma de una sabrosa brocheta, ¡la carne de res crea una experiencia aromática para todos los sentidos! Existen tantas maneras de cocinar a la parrilla y con un poco de conocimiento y experiencia, cualquiera puede volverse todo un experto. Así que, ¡enciende el fuego y a cocinar a la parrilla!

Visit Lacarnederes.com for beef recipes, cooking tips and nutrition information in English and Spanish



Texas Beef Council
8708 Ranch Rd. 620 N.
Austin, Texas 78726-3503



RECIPES
in English and Español



∞ Tu Familia ∞

y el Gran Sabor de la Carne de Res

Cuando asamos carne a la parrilla, sucede algo especial. Además de reunirnos con la familia y con los amigos, disfrutamos al aire libre y gozamos de aromas irresistibles. Desde elegir el corte de carne adecuado, hasta preparar la parrilla y determinar el grado de cocción, todas son técnicas que realzan tu experiencia de asar.

Ya sea que se trate de filetes, fajitas o hamburguesas, la carne de res asada a la perfección, hace que un día ordinario se convierta en unas ¡vacaciones en el jardín!



∞ Asando a la Perfección ∞

Sigue estos sencillos pasos y muy pronto ¡estarás asando carne como todo un profesional!

Prepara el carbón para asar Cuando las brasas al carbón están a fuego medio, (aproximadamente 30 minutos), extiéndelas en una sola capa y mide la temperatura de cocción. Coloca la parrilla sobre las brasas. Para verificar la temperatura, utiliza un termómetro para la superficie de la parrilla, o con precaución coloca la palma de la mano sobre el carbón a la altura a la que asarás la carne. Cuenta los segundos que puedes mantener la mano en esa posición antes de que el calor te fuerce a retirarla; 4 segundos para una temperatura media.

Sazona la carne con hierbas o especias al gusto, tan pronto la saques del refrigerador, y colócala en la parrilla para asar directamente sobre las brasas al carbón.

Ásala al término deseado utilizando un termómetro para carne. Inserta el termómetro horizontalmente en la hamburguesa o el bistec, para medir la temperatura interna. Cocina las hamburguesas a una temperatura de por lo menos 160°F (término medio). Cocina los bisteces a una temperatura de por lo menos 145°F (término medio rojo). Deja que los bisteces reposen unos minutos antes de cortarlos o servirlos, para reducir la pérdida de jugos. Sírvelos con tus aderezos favoritos y ¡disfrútalos!

Determinando el Grado de Cocción

∞ Uso de un Termómetro ∞

Asados

- ☀ Inserta un **termómetro para carne resistente al calor** antes de poner la carne a asar (insértalo en la parte más gruesa de la carne, sin que toque la grasa o el hueso) y déjalo insertado durante el proceso de cocción.
- ☀ **O bien**, inserta un **termómetro de lectura instantánea** casi al final de la cocción (como se describe arriba) durante unos 15 segundos. Retira el termómetro y continúa la cocción, si es necesario.



termómetro para carne resistente al calor

Bisteces

- ☀ Para los bisteces (de ½ pulgada de espesor o más) inserta un termómetro de lectura instantánea horizontalmente desde la parte lateral para que penetre por la porción más gruesa o en el centro del bistec, sin tocar hueso ni grasa.

Carne de Res Molida

- ☀ Inserta un termómetro de lectura instantánea en el centro o en la parte más gruesa de un albóndigon de carne o albóndiga, o de forma horizontal desde la parte lateral hacia el centro para las hamburguesas.
- ☀ Cocina la carne molida (hamburguesas, albóndigos, albóndigas) a una temperatura interna de por lo menos 160°F (término medio), hasta que el centro ya no esté rosa o que los jugos ya no sean rosados.
- ☀ Observa que debido al contenido natural de nitrato de ciertos ingredientes que se usan con frecuencia para el albóndigon, tales como: cebolla, apio y pimientos, el albóndigon puede seguir viéndose rosa, aún cuando alcance una temperatura interna de 160°F.



∞ Hamburguesas Barrios ∞

Ingredientes

- 1½ libras de carne molida de res
- ½ taza de aceitunas verdes picadas
- ¼ de taza de salsa preparada
- ¾ de cucharadita de hojas de orégano seco, triturado
- ¾ de cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 6 panecillos con semillas de amapola o panecillos para hamburguesas, partidos por la mitad

Aderezos:

Rodajas de tomate, lechuga, guacamole, rodajas de queso Monterrey Jack y salsa preparada

Instrucciones

1. Mezclar la carne molida, las aceitunas, ¼ de taza de salsa, el orégano, el comino y el ajo en polvo en un plato hondo grande, mezclar ligeramente pero muy bien. Formar ligeramente seis hamburguesas de ½ pulgada de espesor.
2. Colocar las hamburguesas en una parrilla sobre carbones medianos cubiertos de ceniza. Asarlas a la parrilla, destapadas, durante 11 a 13 minutos para obtener un punto de cocción medio (160°F) hasta que no se vean rosadas en el centro y los jugos no sean de color rosado, dar vuelta ocasionalmente.
3. Colocar las hamburguesas sobre la mitad inferior de cada panecillo; servir con los aderezos según se desee. Tape las hamburguesas.

Rinde 6 porciones

Consejo del cocinero:

- ◆ Para preparar en una parrilla a gas, precalentar la parrilla de acuerdo con las instrucciones del fabricante para cocinar a fuego medio. Asar las hamburguesas a la parrilla, tapadas, durante 7 a 8 minutos para obtener un punto de cocción medio, hasta que no se vean rosadas en el centro y los jugos no sean de color rosado, dar vuelta ocasionalmente.

Información nutricional por porción: 416 calorías; 19 g de grasas (6 g de grasas saturadas; 8 g de grasas monoinsaturadas); 77 mg de colesterol; 537 mg de sodio; 32 g de carbohidratos; 2.0 g de fibra; 28 g de proteínas; 6.8 mg de niacina; 0.4 mg de vitamina B₆; 2.3 mcg de vitamina B₁₂; 4.6 mg de hierro; 40.9 mcg de selenio; 5.9 mg de zinc.

- ☼ *Esta receta es una excelente fuente de proteína, niacina, vitamina B₆, vitamina B₁₂, hierro, selenio y zinc.*

Ventaja Competitiva De La Carne De Res

CINCO

3 onzas de carne magra de res



154 calorías

13½ (3-onzas) raciones of salmón



2,363 calorías

VITAMINA B₁₂

3 onzas de carne magra de res



154 calorías

7½ (3-onzas) skinless chicken breasts



1,050 calorías

NIERRO

3 onzas de carne magra de res



154 calorías

2¼ tazas de espinacas crudas



19 calorías

RIBOFLAVINA

3 onzas de carne magra de res



154 calorías

4½ (3-onzas) raciones de atún blanco



491 calorías

VITAMINA B₆

3 onzas de carne magra de res



154 calorías

6¼ tazas de espinacas crudas



46 calorías

Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), Servicio de Investigación Agrícola, 2005. Base de datos de nutrientes para referencia estándar de USDA, Entrega 18. Basado en una ración cocida de carne de res, sin grasa visible.



∞ Costillas Asadas ∞

con Ensalada de Frijoles Negros y Maíz

Ingredientes

- 4 bisteces de costillas de carne de res bien desgrasada, cortados a un espesor de ¾-pulgadas (de 9 onzas cada uno)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Sal
- Rebanadas de aguacate (opcional)

Ensalada de Frijoles Negros y Maíz:

- 1 lata (de 15 a 16 onzas) de frijoles negros, lavados y escurridos
- 2 tomates grandes picados
- 1 jícama pequeña, pelada, cortada en tiras de ¼ de pulgada
- ¾ de taza de maíz enlatado escurrido
- ¾ de taza de cebolla morada picada
- ½ taza de pimiento morrón rojo picado
- ⅓ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de cilantro fresco finamente picado
- 1 diente de ajo, picado

Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes de la Ensalada de Frijoles Negros y Maíz en un plato hondo grande. Apartar.
2. Mezclar el ajo en polvo y la pimienta negra; presionar de manera pareja sobre los bisteces de carne de res. Colocar los bisteces en una parrilla sobre las brasas. Asar a la parrilla, descubiertos, de 6 a 8 minutos para término rojo medio a término medio, dar vuelta ocasionalmente. Sazonar con sal al gusto.

3. Colocar los bisteces sobre un platón. Cubrir con la Ensalada de Frijoles Negros y Maíz y rebanadas de aguacate, si se desea.
Rinde 6 porciones

Consejo del cocinero:

- ◆ Para preparar en un asador de gas, precalentar la parrilla de acuerdo con las instrucciones del fabricante para cocinar a fuego medio. Asar los bisteces a la parrilla, cubiertos, durante 7 a 9 minutos para un término rojo medio a medio, voltear ocasionalmente.

Información nutricional por porción: 303 calorías; 8 g grasas (3 g grasas saturadas; 3 g grasas monoinsaturadas); 73 mg colesterol; 575 mg sodio; 27 g carbohidratos; 9.8 g fibra; 32 g proteínas; 9.0 mg niacina; 0.8 mg vitamina B₆; 1.5 mcg vitamina B₁₂; 3.4 mg hierro; 35.0 mcg selenio; 5.6 mg de zinc.

- ☀ *Esta receta es una excelente fuente de proteína, niacina, vitamina B₆, vitamina B₁₂, hierro, selenio y zinc; además de una buena fuente de hierro.*

29 Cortes de Carne Magra de Res*

que se adaptan a tu estilo de vida activo

Nuestros cortes favoritos para asar están marcados en rojo

- ◆ Bistec y Cuete en Trozos**
- ◆ Bistec de Punta de Lomo Lateral
- ◆ Asado y Bistec de Centro**
- ◆ Asado y Bistec de Contracara**
- ◆ **Bistec de Aguayón**
- ◆ **Pecho de Res**
- ◆ Carne Molida al 95% Magra
- ◆ Milanesa de Pulpa Bola y Pulpa Bola en Trozos**
- ◆ Carne para Asar
- ◆ Chambarete
- ◆ Corazón de Paleta en Trozo
- ◆ Asado y Bistec de Punta de Lomo Central**
- ◆ **Bistec de Paleta**
- ◆ Bistec de Pulpa Contra
- ◆ **Bistec de Lomo**
- ◆ Paletilla Tierna y Medallones**
- ◆ **Falda**
- ◆ Bistec de Corazón de Paleta (Ranch Steak)
- ◆ Empuje en Trozo y Bistec de Empuje**
- ◆ **Filete en Trozo y Bistec de Filete****
- ◆ **Bistec de Pierna (Porterhouse Steak)**

*** Todos los 29 cortes cumplen las normas gubernamentales para considerarlos "magros" – menos de 10 g totales de grasa, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por una porción.*

*** Los cortes fueron combinados con propósitos ilustrativos.*



∞ Bistec de Aguayón ∞ con Salsa de Chipotle y Cacahuete

Ingredients

- 1 chuleta de aguayón; corte de 1 pulgada de grosor (aproximadamente 2 libras)
- ¾ taza de cebolla picada
- ¼ taza de azúcar morena clara
- 2 cucharadas de semillas de comino
- 2 cucharadas de granos enteros de pimienta negra
- 4 dientes de ajo, cortados en pedazos grandes
- 1 cucharadita de sal

Salsa de Chipotle y Cacahuete:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 tomates Roma, cortados en pedazos grandes
- 2 cucharadas de crema de cacahuete cremosa
- 2 chiles chipotle en salsa de adobo, picados
- 2 dientes de ajo, picados

Instrucciones

1. Para preparar la Salsa de Chipotle y Cacahuete, calentar el aceite en una sartén antiadherente. Agregar las cebollas; cocinar y revolver 3 a 4 minutos o hasta que esté transparente. Agregar los ingredientes restantes y cocinar de 12 a 14 minutos o hasta que los pedazos de tomate se suavicen y se desprendan, menear frecuentemente. Dejar enfriar

ligeramente; colocar en el recipiente del procesador de alimentos. Tapar; procesar hasta hacerlo puré, parando y raspando los lados del envase según se necesite. Regresar a la sartén y calentar completamente, sazonar al gusto con sal. Mantener caliente.

2. Mientras tanto, combinar la cebolla, el azúcar morena, las semillas de comino, los granos enteros de pimienta y el ajo en el recipiente del procesador. Tapar y procesar hasta suavizar. Untar la carne con la mezcla, uniformemente. Colocar la carne en la parrilla, a fuego medio, sobre los carbones cubiertos de ceniza. Asar cubierto de 15 a 18 minutos (en asadores de gas, precalentar y cocinar a fuego medio, cubierto, de 11 a 15 minutos) para término medio rojo a medio, volteando ocasionalmente.

3. Cortar la carne en rebanadas. Servir con la salsa.

Rinde 8 porciones

Información nutricional por porción: 251 calorías; 9 g grasas (2 g grasas saturadas; 4 g grasas monoinsaturadas); 49 mg colesterol; 386 mg sodio; 14 g carbohidratos; 1.6 g fibra, 28 g proteína; 8.3 mg niacina; 0.7 mg vitamina B₆; 1.5 mcg vitamina B₁₂; 3.2 mg hierro; 31.3 mcg selenio; 5.2 mg cinc.

☀ *Esta receta es una excelente fuente de proteína, niacina, vitamina B₆; vitamina B₁₂, selenio y cinc; y una buena fuente de hierro.*

