



the meat *book*



Recetas excepcionales con carne de res de U.S.A.

contenido

01 La perfecta combinación de calidad y sustentabilidad

03 Aspectos nutricionales de la carne de res

04 Cortes de la res

05 Conoce la clasificación de la carne de U.S. Beef

06 Recetas: Daily

27 Recetas: Grill

48 Recetas: Smoked

69 Recetas: Drinks & Desserts

90 Tips para el manejo de carnes congeladas





La Perfecta Combinación de Calidad y Sustentabilidad



La industria ganadera estadounidense es reconocida por la calidad de productos que ofrece. La suavidad y el exquisito sabor de la carne que provee son el resultado de procesos altamente calificados de alimentación a base de granos y pastoreo.

Los ganaderos que forman parte de U.S. Meat responden a las altas demandas de consumidores nacionales e internacionales con grandes atributos de calidad como resultado de las prácticas de producción que han sido establecidas durante muchos años de experiencia.

Además de estar enfocadas en preservar la higiene y seguridad del producto, también buscan el bienestar de los animales y el cuidado del medio ambiente, algo que, en la actualidad, causa gran interés en los consumidores.

La sustentabilidad, además de la calidad, siempre han sido parte fundamental de los principales objetivos de US Meat, pues del bienestar del medio ambiente depende el futuro de la producción, el éxito de la empresa y la tranquilidad de los compradores.

La contaminación ambiental acapara la atención mundial, constantemente aparecen noticias sobre los efectos negativos que provoca. La crianza de ganado emite gases de efecto invernadero, pero lo hace en menor proporción que otras industrias.

Además, de manera constante se modifican procesos con el fin de aumentar la sustentabilidad y disminuir los efectos negativos al medio ambiente.



¡Escanea el código QR para conocer más!



Desde hace ya varios años, los productores de carnes rojas de los Estados Unidos han adoptado medidas que permiten el mejor manejo de los recursos naturales en los procesos de producción, sin que esto afecte la calidad de la carne y los demás productos que ofrecen. Reciclan agua, usan el estiércol para fertilizar los campos donde se siembran los granos que alimentarán a los animales y de él producen biogás que también utilizan en las granjas, además siembran árboles en sus campos. No son prácticas nuevas, las han realizado durante generaciones y, en la actualidad, las han tecnificado y perfeccionado. Han reducido de manera significativa el uso de la tierra para actividades de pastoreo, el consumo de agua en los diferentes procesos y la huella de carbono.

Otro aspecto interesante es la eliminación del maltrato animal de sus granjas ya que cualquier incidente de daño, maltrato o abuso se reporta de manera inmediata, pues es un acto inaceptable.

Es así como la alta calidad de los productos de U.S. Meat que llegan a miles de hogares, se conserva gracias a procesos que, además de preservar los mejores atributos de la carne, procuran el bienestar animal y cuidan el medio ambiente, porque de ello depende el futuro de todos.



Aspectos nutricionales en la carne de res

La carne de res es la base de muchos de los platillos preferidos de nuestros hogares y su versatilidad nos permite presentarla de diferentes formas. Pero, algo que sin duda nos debe importar es el beneficio nutricional que nos brinda porque es capaz de suplir diversas necesidades según la edad, el ritmo de vida y la etapa en la cual nos encontremos.

Las carnes incluyen proteínas de alto valor biológico, estas han sido denominadas macronutrientes por los grandes beneficios que aporta a nuestro organismo, entre los más importantes podemos destacar los siguientes:

- Forman parte de nuestros músculos y órganos.
- Proveen energía para que los órganos trabajen bien.
- Aportan aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir.
- Aportan zinc, hierro, magnesio, sodio, potasio, fósforo y manganeso.
- Contienen vitamina A, B12, B6, C y D.
- Reparar los músculos.
- Mejoran el metabolismo.
- Contienen ácidos grasos beneficiosos.
- Renuevan y reparan nuestras células.
- Refuerzan el sistema inmunológico.
- Mejoran el estado de ánimo.
- Intervienen en el transporte de nutrientes.

Los beneficios de las proteínas de la carne de res son muchos y se adaptan a las diferentes necesidades de cada individuo, para un niño son indispensables porque está en la etapa de crecimiento y desarrollo, un deportista las necesita porque debe reparar y fortalecer su musculatura, una mujer variará sus requerimientos al reponer sus pérdidas menstruales o al fortalecerse durante el embarazo y el posparto, y un adulto mayor debe incluirlas en su dieta para reponer la masa muscular que va perdiendo. Esto nos demuestra la importancia de consumirlas de la forma que cada persona las prefiera.

La carne de res puede consumirse frita, asada, al vapor, cocida y horneada, entre otras opciones, pero lo que debemos recordar es que, al momento de cocinarla, su temperatura interna no debe sobrepasar los 150 °F o 65.5 °C para que conserve sus nutrientes, de lo contrario los perderá.



Se recomienda consumir carne de res tres veces por semana, pero una persona libre de patologías puede consumirlas todos los días. El requerimiento diario sugerido de proteínas es de 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal, distribuidas en dos tiempos de comida, aunque esto puede variar según la situación fisiológica y las patologías de cada persona.

La carne de res de U.S. Meat provee proteína de alto valor biológico con la mejor calidad, dando como resultado una correcta ingesta de nutrición con un gran sabor y la perfecta suavidad.



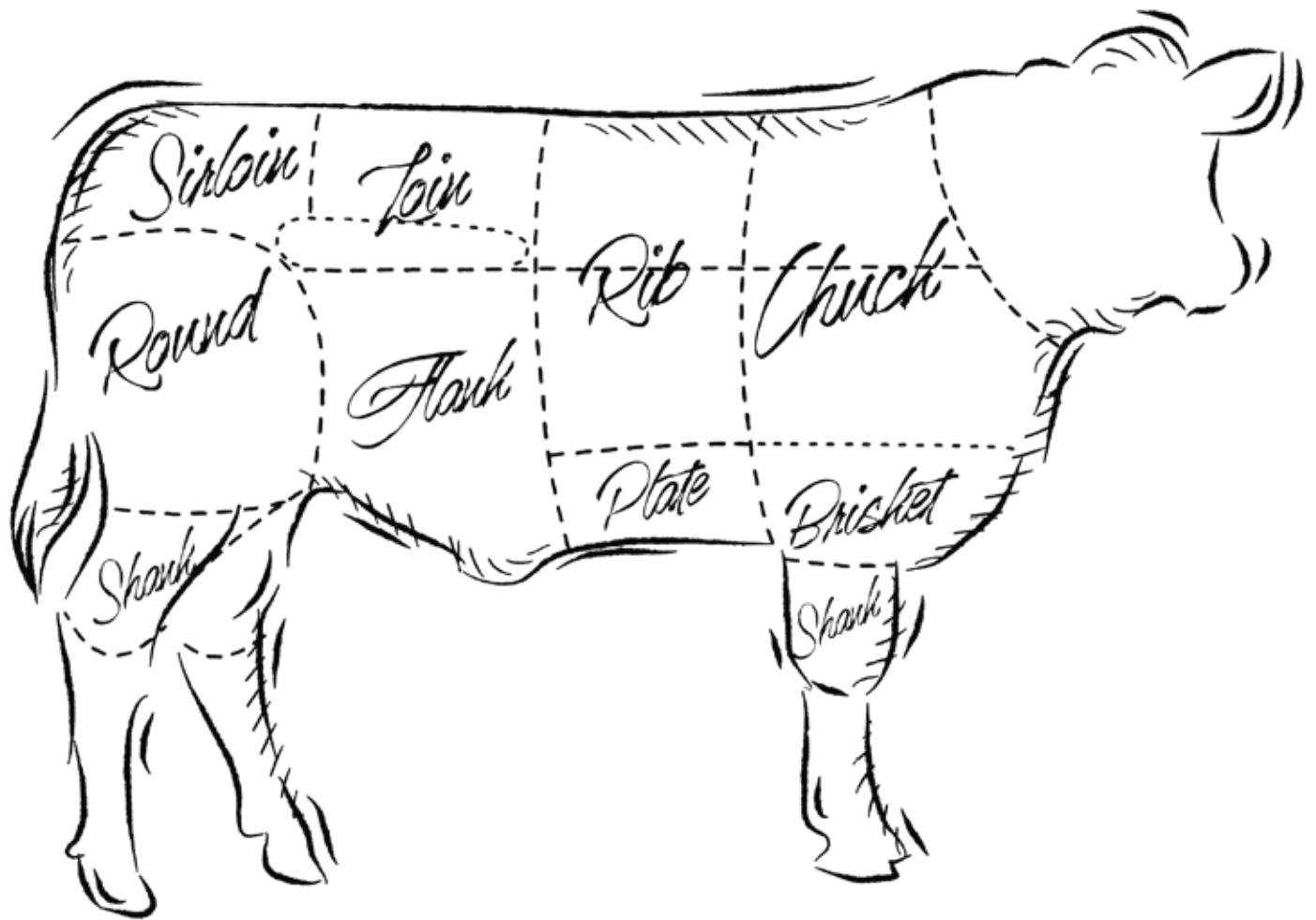
¡Escanea el código QR para conocer más!

Cortes de la res

¡Escanea el código QR para conocer más!



La Federación de Exportadores de Carne de los Estados Unidos es una asociación sin fines de lucro que promueve y facilita el comercio de la carne vacuno, cerdo y cordero de productores norteamericanos hacia el resto del mundo. La excelente calidad de sus carnes rojas es reconocida en todos los lugares en donde se distribuye. Sus cortes únicos ofrecen una gran variedad de opciones para preparar las recetas preferidas de los gustos más exigentes, con los atributos que identifican a las mejores carnes en cuanto a sabor, suavidad, jugosidad, consistencia, frescura, seguridad, calidad y color.



Prepare las recetas favoritas de su familia con los mejores cortes de U.S. Meat, con la confianza y seguridad que utiliza carne de la mejor calidad.



Conoce la clasificación de la carne U.S. Beef

Cuando seleccionas un corte de U.S. Meat adquieres la mejor carne, un producto que ha pasado por los más rigurosos estándares de calidad. Esto te garantiza que has seleccionado un producto higiénico, confiable y seguro, además de exquisito.

Los empaques de cada uno de los productos traen etiquetas o sellos que respaldan los rigurosos registros por los que han pasado. Se usan términos de la industria de la carne que se aplican durante el proceso para garantizar la calidad de la carne desde la granja hasta que llega a tu mesa. Estos códigos o nombres facilitan su transporte, supervisión y comercialización.

Entre todos esos registros, abreviaturas y nombres, existe una clasificación creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA, que es importante que conozcas porque te ayudará a predecir la suavidad, sabor y jugosidad que tendrá una carne al cocinarla. Esta división se basa en el marmoleo o grasa intramuscular, pues esto es sinónimo de calidad y depende de qué tan bien alimentado estuvo el animal y la edad en que fue sacrificado.

Estos son los grados de la carne, según su marmoleo.



U.S. Prime

Es producida de ganado joven, bien alimentado. Contiene abundante marmoleado. Los cortes son excelentes para asar al carbón o a la parrilla. Se vende en muchos hoteles y restaurantes.

U.S. Choice

Es de alta calidad, pero tiene menos marmoleo que la clasificación U.S. Prime. Los cortes provenientes del lomo y la costilla suelen ser muy tiernos, jugosos y llenos de sabor. Los que tienen su origen en áreas de la pierna, son perfectos para estofado, hornear y cocer en poco líquido.

U.S. Select

Son cortes más delgados y con menor cantidad de marmoleo. No tiene tanto sabor y jugosidad como las anteriores clasificaciones, pero puede ser una buena opción para asar a la parrilla y marinar antes de asar para obtener mayor suavidad y sabor.

Recuerda que el marmoleo es la grasa que se encuentra adentro del músculo, no es la misma grasa que cubre la parte exterior ni la que está entre los músculos, su principal función es aportarle los atributos que hacen a un corte perfecto en sabor, suavidad, color, textura y jugosidad, mayor marmoleo significa mayor calidad.



daily *recipes*



Jimena Rubio



Mongolian
Tenderloin



Funded by the Beef Checkoff

Mongolian Tenderloin



Ingredientes:

- 1/4 de taza más 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 libra de tenderloin cortado en tiras
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado
- 2 cucharadas de salsa Hoisin
- 1/2 taza de salsa soya
- 1/4 de taza de azúcar morena
- 1/4 de taza de agua
- 1 brócoli cortado en floretes
- Semillas de ajonjolí para decorar

Preparación:

Coloca las tiras de carne en un recipiente hondo y agrégale la fécula de maíz asegurando de cubrir todos los pedazos por igual.

Calienta 1/4 de aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-alto y agrega la carne. Dórala 2 minutos por lado. Retira en fuego, escurre y reserva.

Agrega el aceite restante en el mismo sartén y dora el el ajo y el jengibre por 1 minuto. Agrega la salsa Hoisin, la soya, el azúcar y el agua. Deja que hierva y espese, cocinando de 4 a 5 minutos y agrega el brócoli.

Tapa, reduce la temperatura a fuego medio-bajo y deja que se cocine hasta que esté suave (3 minutos). Regresa la carne al sartén y revuelve hasta que todo esté cubierto con la salsa. Espolvorea las semillas de ajonjolí y sirve con arroz blanco.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	148.7 kcal
Proteína	11.1 g
Grasa	7.7 g
Carbohidratos	8.9 g
Fibra	0.9 g
Grasa Saturada	1.9 g
Colesterol	23.5 mg
Sodio	700.2 mg



Nutri Tip:

Acompáñalas con 1/2-1 taza de arroz blanco y tu refresco natural favorito.



Papas horneadas
con ground beef



Papas horneadas con ground beef



Ingredientes:

Para las papas

- 2 papas grandes con cáscara limpias
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- Sal y pimienta

Para la carne

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ libra de carne molida
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino en polvo

Para los toppings

- Mezcla de quesos
- Crema
- Cebollín picado

Preparación:

Precalienta el horno a 450° F.

Sazona la carne con sal, pimienta y el comino. Calienta el aceite en un sartén y dora el ajo y la cebolla hasta que esté transparente.

Agrega la carne y fríe hasta cocinarla por completo.

Coloca las papas en una bandeja para horno, y pínchalas por todos lados con un tenedor. Hornea las papas por 25 minutos, sácalas y agrégalas la mantequilla con una brocha, sal y pimienta.

Regrésalas al horno y hornéalas por 20 minutos más, sabrás que están completamente cocinadas cuando al apacharlas las sientas suaves.

Hazles un corte a lo largo para abrirlas, rellena con la carne y con los toppings y sirve.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	141.5 kcal
Proteína	7.9 g
Grasa	7.8 g
Carbohidratos	10.3 g
Fibra	1.8 g
Grasa Saturada	4.1 g
Colesterol	35.4 mg
Sodio	182.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñalas con 1 taza de ensalada de lechuga y espinaca mixta, pepino en rodajas y ½ aguacate en trozos.



Pie de Eye of Round
y cebolla



Pie de Eye of Round y cebolla



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 diente de ajo picado
- 1 libra de Eye Round previamente cocinado y desmenuzado
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 huevo

Para la masa

- 2 ½ taza de harina cernida
- 2 barras de mantequilla sin sal fría cortada en cubos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- de 6 a 8 cucharadas de agua helada

Preparación:

Para el relleno, calienta el aceite en un sartén y fríe la cebolla a fuego medio por 5 minutos. Agrega el ajo y la carne y cocina hasta dorar. Agrega la harina, revuelve y cocina por 3 minutos más. Vierte el caldo y las salsas y cocina a fuego lento por 10 minutos hasta que se espese la salsa. Sazona con sal y pimienta y retira del fuego. Deja enfriar mientras preparas la masa.

Para la masa, coloca la harina, la sal, el azúcar y la mitad de mantequilla en un procesador y dale pulse varias veces. Agrega el resto de la mantequilla y pulsa de 6 a 8 veces. Agrega ¼ de taza de agua helada y pulsa de nuevo. Agrega más agua, 1 cucharada a la vez con el procesador encendido hasta que se forme la masa.

Retira del procesador y divide la masa en dos partes iguales, espolvoréales un poco de harina encima y envuelve en plástico. Refrigerar de 1 hora a 2 días. Retira del refrigerador y déjala descansar a temperatura ambiente de 5 a 10 minutos. Espolvorea harina en una superficie limpia y seca y con un rodillo haz un círculo de 12 pulgadas de diámetro y 1/8 de pulgada de grosor. Coloca la masa en un molde para pie previamente engrasado y presiona con tus dedos para que la masa se adhiera al plato. El resto de la masa te servirá para tapar el pie. Rellena la base y cubre con el resto de masa. Hornea a 350° F de 35 a 40 minutos hasta que la masa esté dorada y el relleno burbujeando. Retira del horno y sirve.

Información nutricional

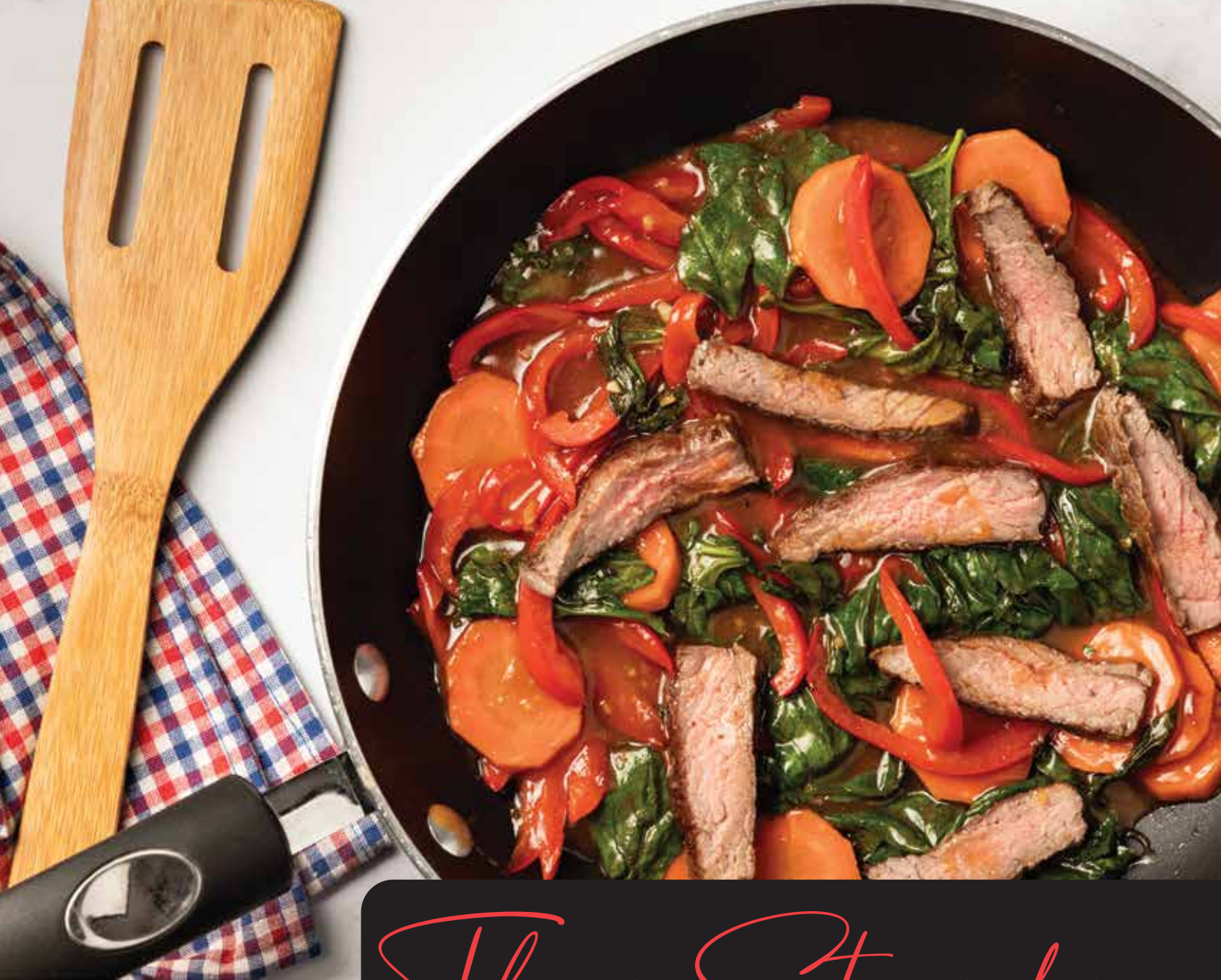
Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	253 kcal
Proteína	9 g
Grasa	16.1 g
Carbohidratos	17.8 g
Fibra	1.6 g
Grasa Saturada	8.1 g
Colesterol	64.5 mg
Sodio	170.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con ensalada de remolacha cocida y cebolla en tiras y tu refresco natural favorito.



Thai Stir fry
Loin Center Cut



Funded by the Beef Checkoff

Thai Stir Fry Loin Center Cut



Ingredientes:

- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de salsa teriyaki
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 1 chile morrón en tiras
- 2 cucharadas de aceite
- 1 libra de loin center cut en tiras
- 1 zanahoria en ruedas previamente cocidas
- 1 libra de arvejas previamente cocidas
- 2 tazas de espinaca
- 4 hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- el jugo de medio limón

Preparación:

Mezcla la maicena con el agua y la salsa teriyaki y revuelve bien. Agrega el ajo y el jengibre.

Calienta 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego medio y dora la carne por 3 minutos.

Retira del sartén y reserva. Calienta el resto del aceite y dora los vegetales por 3 minutos.

Regresa la carne al sartén y vierte la salsa. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese.

Agrega el vinagre y el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y retira del sartén.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	114.9 kcal
Proteína	10.2 g
Grasa	3.4 g
Carbohidratos	10.9 g
Fibra	2.9 g
Grasa Saturada	0.9 g
Colesterol	18.3 mg
Sodio	137.2 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con ½ taza de arroz o pasta a tu elección y un licuado de frutas mixtas.



Ground beef
empanadas



Ground beef empanadas



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 libra de ground beef
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de p  prika
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de orégano en polvo
- 3 huevos duros
- ¼ taza de aceitunas verdes cortadas en rodajas
- 20 láminas de masa para empanadas
- Aceite vegetal para freír
- Papel mayordomo

Preparación:

Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio-bajo y fríe el ajo y la cebolla hasta que est  n transparentes.

Mientras se doran, coloca el ground beef en un recipiente y agrega la sal, la pimienta y todas las especias.

M  zclala bien con tus manos. Sube la temperatura a fuego medio y fríe la carne hasta que est   dorada. Ret  rala del fuego y déjala enfriar. Corta los huevos duros en cuadritos y agr  gaselos a la carne. Añade las aceitunas mezclando todo muy bien.

Por último, rellena las láminas de pasta para wantan con un poco de la mezcla. Junta los dos lados de la masa y cierra las empanadas presionando bien toda la orilla con un tenedor.

Calienta suficiente aceite vegetal en una freidora o en una olla y fríe las empanadas hasta que se empiecen a dorar. Colócalas en un plato con papel mayordomo y s  rvelas.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	143 kcal
Proteína	12.1 g
Grasa	6.5 g
Carbohidratos	8.8 g
Fibra	0.4 g
Grasa Saturada	1.6 g
Colesterol	107.8 mg
Sodio	280.3 mg



Nutri Tip:

S  rvelas con ½ taza de salsa de tomate preparada en casa y queso panela en trozos como topping y acompa  nalas con 1 taza de ensalada de pepino en rodajas con ½ aguacate en trozos.



Meatloaf



Meatloaf



Ingredientes:

- 2 libras de ground beef magra
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de Ketchup
- 3 cucharadas de perejil picado
- $\frac{3}{4}$ de taza de miga de pan
- $\frac{1}{3}$ de taza de leche
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sazónador italiano
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de paprika

Para la salsa

- $\frac{3}{4}$ de taza de Ketchup
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre blanco
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Preparación:

Precalienta el horno a 375° F y cubre un molde para zepelın con papel para hornear. En un recipiente mezcla todos los ingredientes para el meatloaf y coloca la mezcla en el molde, presionando bien al fondo y orillas. Hornea por 40 minutos.

En otro recipiente, mezcla los ingredientes de la salsa. Cubre el meatloaf y regresalo al horno por 15 minutos. Retira del horno y espera 10 minutos antes de servir.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	140.7 kcal
Proteína	14.4 g
Grasa	2.6 g
Carbohidratos	14.9 g
Fibra	0.9 g
Grasa Saturada	0.8 g
Colesterol	73.9 mg
Sodio	697 mg



Nutri Tip:

Acompanalo con 1 taza de ejotes cocidos y $\frac{1}{2}$ taza de puré de papa.



Medallones
**de Teres Major con
salsa de Blue cheese**



Funded by the Beef Checkoff

Medallones de Teres Major con salsa de Blue Cheese



Ingredientes:

- 2 filetes de Teres Major de 8 onzas cada uno
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche
- 2 onzas de blue cheese
- 2 lastas de tocino picado frito y crujiente

Preparación:

Sazona los filetes con sal y pimienta y asegúrate que estén a temperatura ambiente.

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio alto y dora los filetes de 3 a 4 minutos por lado hasta tener el término deseado.

Retíralos del sartén y deja reposar cubiertos con papel aluminio. Agrega la mantequilla al sartén a fuego medio y cuando esté derretida agrega la harina.

Revuelve hasta formar una pasta. Agrega la leche y no dejes de revolver hasta que se haya disuelto por completo.

Deja que hierva una vez, y cuando espese agrega el blue cheese. Sazona con sal y pimienta al gusto. Coloca la carne en un plato y vierte la salsa por encima.



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de repollo, cebolla y zanahoria en tiras encurtido y 1 papa mediana horneada en tiras.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	279.7 kcal
Proteína	28.2 g
Grasa	10.5 g
Carbohidratos	17.3 g
Fibra	0.2 g
Grasa Saturada	4.8 g
Colesterol	62.3 mg
Sodio	533.6 mg



Philly steak
sandwich de Ribeye



Philly Steak Sandwich de Ribeye



Ingredientes:

- 2 libras de Ribeye cortado en tiras
- 1 chile morrón cortado en tiras
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 libra de champiñones en rodajas
- 1 libra de queso provolone
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- pan de tu elección

Preparación:

Precalienta 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego medio alto. Agrega los vegetales y fríe hasta que estén dorados.

Retira del sartén y reserva. Agrega el resto del aceite y fríe la carne hasta dorar. Sazona con sal y pimienta y regresa los vegetales al sartén.

Coloca el queso encima y deja que se derrita.

Rellena los panes de tu elección y sirve.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	231.3 kcal
Proteína	16.6 g
Grasa	16.1 g
Carbohidratos	5.9 g
Fibra	0.6 g
Grasa Saturada	7.9 g
Colesterol	47.1 mg
Sodio	593.8 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con ½ taza de pepinillos y 1 taza de chips de camote horneadas o en Airfryer.



Chop Suey
de Tenderloin



Chop Suey de Tenderloin



Ingredientes:

- 1 libra de tenderloin de res cortado en cubos
- 1 taza de repollo picado
- 1 taza de floretes de coliflor
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 cebolla mediana cortada en juliana
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de cebolla picada
- 1 chile morrón cortado en tiras
- 3 cucharadas de salsa soya
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de fécula de maíz disuelta en ½ taza de agua
- 1 taza de agua

Preparación:

Sazona la carne con sal y pimienta, asegúrate que esté a temperatura ambiente. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio alto y dora la carne.

Retira del sartén y reserva. En el mismo sartén dora el ajo y la cebolla hasta que esté transparente. Agrega ambas salsas y la taza de agua.

Cuando empiece a hervir agrega el resto de vegetales. Reduce la temperatura a fuego medio bajo y deja cocinar por 4 minutos.

Agrega las zanahorias y deja cocinar 4 minutos más. Agrega el aceite de ajonjolí y el repollo y cocina por 1 minuto más. Vierte el agua con la fécula de maíz y sin dejar de revolver, deja que la salsa espese.

Agrega la carne, revuelve y sirve.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	170.8 kcal
Proteína	10.2g
Grasa	12.4 g
Carbohidratos	4.8 g
Fibra	0.8 g
Grasa Saturada	2.5 g
Colesterol	34.6 mg
Sodio	348.5 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con ½ taza de arroz preparado con vegetales mixtos .



Beef Pot
Roast



Beef Pot Roast



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 4 libras de Beef Pot
- 2 cebollas amarillas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 libra de papas en cubos
- 2 zanahorias en cubos
- 2 tallos de apio picados
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 taza de caldo de res
- 2 cucharadas de harina
- Perejil fresco picado para servir

Preparación:

Calienta el aceite en un sartén a fuego alto. Sazona el Beef Pot con sal y pimienta y sella el lomo de todos los lados hasta dorar, de 5 a 6 minutos e cada lado.

Transfiere el Beef Pot a una olla de cocimiento lento. Agrega la cebolla, las papas, la zanahoria, el apio, el vinagre, la mostaza, el azúcar y el tomillo.

Sazona con sal y pimienta y agrega la harina disuelta en el caldo de res.

Cocina en LOW por 8 horas o hasta que la carne se deshilache sola.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	104.9 kcal
Proteína	13.2 g
Grasa	2.8 g
Carbohidratos	6.1 g
Fibra	1.1 g
Grasa Saturada	0.8 g
Colesterol	32.3 mg
Sodio	221.8 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de pepino en rodajas con trozos de queso fresco o panela.



grill *recipes*



Chef Javier



Spicy Ribeye
con Chutney de Tomate



Spicy Ribeye Steak con Chutney de Tomate



Ingredientes:

-2 piezas de Ribeye de al menos una pulgada de grueso

Rub

- 2 cucharaditas de Paprika
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Cayena
- 1 cucharadita de sal

Chutney

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de cebolla amarilla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 10 onzas de tomates sin cascara en cuadros con su jugo
- 4 tomates secos en cuadritos
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes del rub en un recipiente.

En una olla agregue el aceite y en el aria hasta dorar la cebolla, agregue los ajos y continúe dorando, continúe agregando los tomates y el resto de ingredientes, deje al fuego hasta que los jugos se reduzcan, aproximadamente 25 minutos, al haber reducido pase por un procesador y convierta todo en una pasta. Refrigere.

Retire los ribeyes y déjelos fuera de la nevera al menos por 20 minutos.

Caliente su parrilla hasta obtener una temperatura en rejilla de 450 a 500 grados Fahrenheit.

Con la ayuda de una servilleta de cocina, seque los ribeyes y a continuación espolvoreelos con el rub por los dos lados.

Lleve al grill hasta alcanzar una temperatura interna acorde a sus preferencias, déjelo reposar por 8 minutos tapándolo con papel de aluminio. Pasado este tiempo sírvalo acompañado del Chutney.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	170.9 kcal
Proteína	12.6 g
Grasa	12.2 g
Carbohidratos	3.5 g
Fibra	0.9 g
Grasa Saturada	5.2 g
Colesterol	40.3 mg
Sodio	161.3 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con papas horneadas o a la parrilla, y 1 taza del vegetal a tu elección salteado o preparado en AirFryer.



Beef Ribs
con salsa Cabernet



Beef Ribs con salsa Cabernet



Ingredientes:

-Una pieza de Short Ribs

Rub

-1 cucharadita de paprika

-1 cucharadita de ajo en polvo

-2 cucharaditas de azúcar morena

-1 cucharadita de sal

-1 cucharadita de pimienta

-1/2 cucharadita de mostaza en polvo

Salsa

-1 taza de salsa barbacoa

-1/2 taza de Cabernet

-1/4 taza de miel

-Gotas de tabasco

-Pimienta y sal al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes del rub en un recipiente.

Agregar el rub por todos los lados de las ribs, envolver en plástico y refrigerar por 4 horas.

Calentar la parrilla a dos temperaturas.

Retirar las costillas del refrigerador y esperar a que lleguen a temperatura ambiente, aprox 18 grados.

Llevar las costillas al fuego directo y buscar dorarlas por todos los lados. Colocarlas a fuego indirecto y continuar cocinándolas hasta que estas alcancen una temperatura de 140 grados Fahrenheit internos.

Mientras tanto en un recipiente llevar a fuego medio la barbacoa y agregarle el resto de ingredientes, continuar cocinando por 10 minutos.

Al llegar las costillas a los 140 grados, con la ayuda de una brocha, agregarles una capa de la salsa y continuar a fuego directo asando hasta alcanzar una temperatura de 148 grados.

Servir las costillas con la salsa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	291 kcal
Proteína	11.7 g
Grasa	21.8 g
Carbohidratos	10.2 g
Fibra	0.8 g
Grasa Saturada	5.2 g
Colesterol	48 mg
Sodio	359.4 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con ½ taza de puré de papa y 1 taza de ensalada caprese complementándolo con queso panela o fresco.



Tenderloin
relleno de portobellos



Funded by the Beef Checkoff

Tenderloin relleno de portobellos



Ingredientes:

-1 Tenderloin de aproximadamente dos libras y media

Relleno

-2 cucharadas de mantequilla sin sal

-3/4 libra de portobellos cortados en cuadros pequeños

-2 cucharaditas de ajo picado

-1/2 cucharadita de romero

-1/2 cucharadita de oregano

-1/2 cucharadita de albahaca

-1 onza de vino blanco

-2 cucharadas de almendras picadas

-1 puerro picado

-Sal y Pimienta al gusto

Salsa

2 cucharadas de cebolla finamente picada

2 cucharadas de mostaza

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de ajo picado

2 cucharadas de tomillo

1 cucharada de salsa inglesa

1 cucharada de Sabilia picada

Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

En una olla derretir una cucharada de mantequilla, agregar el puerro y dorar levemente, agregar los portobellos y continuar cocinando hasta que estos reduzcan, agregar el ajo y el resto de ingredientes y continuar cocinando por dos minutos. Dejar que la mezcla enfríe completamente.

Por aparte mezclar los ingredientes de la salsa perfectamente.

Hacer un corte para rellenar a lo largo del Tenderloin, rellenar con los ingredientes del relleno y cerrar con palillos o bridar con una correa.

Colocar la carne sobre un film y agregarle la salsa por todas las caras, envolver perfectamente en el film y llevar a refrigeración al menos por 8 horas.

Preparar la parrilla a dos temperaturas. Retirar la carne del refrigerador 20 minutos antes de llevarla a la parrilla.

Agregar sal y pimienta por todos lados.

Sellar la carne en el fuego directo hasta marcarla perfectamente, continuar su cocción a fuego indirecto hasta alcanzar una temperatura de 138 grados Fahrenheit .

Retirar el Tenderloin de la parrilla, dejar reposar por 8 minutos tapado con papale de aluminio.

Cortar en rodajas y servir.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	153.1 kcal
Proteína	17.9 g
Grasa	7.2 g
Carbohidratos	3.6 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	2.4 g
Colesterol	49.5 mg
Sodio	213.3 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 elote mediano asado y 1 taza de ensalada mixta con base de lechuga o espinaca y 2 vegetales a tu elección.



Pinchos de

Coulotte

en salsa Satay



Funded by the Beef Checkoff

Pinchos de Coulotte en salsa Satay



Ingredientes:

-1 1/2 libras de Coulotte

Salsa

-1 cebolla pequeña finamente picada

-1/3 taza de Ketchup

-1/4 taza de salsa soya

-3 cucharadas de azúcar

-3 cucharadas de jugo de naranja

-1 cucharada de aceite de mani

-1 cucharadita de gengibre rallado

-1 cucharadita de ajo finamente picado

-1 cucharadita de tallo de cebollín finamente picado

-1/4 taza de mantequilla de mani

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cortar el Coulotte en cuadros

En un bowl agregar todos los ingredientes de la salsa, menos la mantequilla de maní.

Mezclar perfectamente y agregar la carne, procurar mezclar todo perfectamente, llevar a refrigeración por lo menos 4 horas.

Calentar la parrilla a 500 grados Fahrenheit.

Retirar las carne del refrigerador, dejar reposar 20 minutos y luego hacer los pinchos, dejar que la carne escurra el exceso de salsa en el bowl.

Colocar el sobrante de la marinada en una olla y llevarlo a fuego medio por un par de minutos agregándole la mantequilla de maní, dejar que todo se integre.

Asar los pinchos hasta alcanzar un termino medio. Servir los pinchos acompañados de la salsa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	252.4 kcal
Proteína	13.7 g
Grasa	20.1 g
Carbohidratos	9.4 g
Fibra	0.7 g
Grasa Saturada	5.6 g
Colesterol	4.9 mg
Sodio	476 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1/2 taza de papas de yuca en tiras horneadas o preparadas en Airfryer y 2 vegetales a tu elección rostizados o a la parrilla.



New York
**en mantequilla de
ajos rostizados**



New York en mantequilla de ajos rostizados



Ingredientes:

-2 piezas de NY Steak de al menos una pulgada de grueso

Para los ajos rostizados

-2 cabezas de ajo enteras
-2 cucharaditas de aceite de oliva
-1 cucharadita de tomillo

Para la mantequilla

-Los ajos rostizados
-1 cucharada de aceite de oliva
-3 cucharadas de mantequilla sin sal
-1 cucharadita de mostaza
-1 cucharadita de salsa inglesa
-Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

Para rostizar los ajos, cortamos un extremo de la cabeza de ajos procurando exponer los dientes, colocamos el ajo en un pedazo de papel de aluminio, agregamos por arriba aceite de oliva y tomillo. Cerramos el aluminio a modo de formar una bola, llevamos al horno a 350 grados por 25 minutos o hasta que se doren perfectamente. Retiramos del horno, separamos los dientes, pasamos por un colador para convertir en pasta y dejamos enfriar.

Por aparte en un recipiente, agregamos todos los ingredientes de la mantequilla procurando que la mantequilla se ponga muy suave, ya todo bien mezclado llevamos a refrigeración hasta que la mantequilla se ponga nuevamente dura.

Calentamos la parrilla a 500 grados Fahrenheit.

Retiramos de la refrigeradora el Steak unos 20 minutos antes de llevar a la parrilla, agregamos sal y pimienta por las dos caras. Llevamos a la parrilla a fuego directo hasta sellar el seta perfectamente, colocamos a fuego indirecto hasta alcanzar la temperatura interna deseada.

Al estar listo lo dejamos en reposo por 5 minutos tapado con papel de aluminio y pasado este tiempo, servimos con una cucharada de mantequilla por encima, procurando antes de comerlo que la mantequilla se derrita en todo nuestro Steak.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	159 kcal
Proteína	20.7 g
Grasa	7.9 g
Carbohidratos	1.4 g
Fibra	0.5 g
Grasa Saturada	3.4 g
Colesterol	58.3 mg
Sodio	174.2 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con $\frac{1}{2}$ taza de arroz con elotitos y 1 taza de zucchini horneados o a la parrilla.



Tai Tri Tip
**burgers con Shitakes
y jengibre**



Tai Tri Tip Burgers con Shitakes y jengibre



Ingredientes:

Para las tortas

- 1 Libra de Tri Tip molido
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de salsa soya
- Sal y Pimienta la gusto

Para los Shitakes

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 tazas de shitakes rodajados
- 1 cucharada de tallo de cebollín
- Sal y Pimienta la gusto

- Panecillos de hamburguesa tipo Brioche
- Mantequilla con sal

Preparación:

En un recipiente mezclar perfectamente todos los ingredientes de las tortas y formar tortas de aproximadamente 3/4 de pulgada de grueso.

En un sartén agregara la mantequilla y el aceite de ajonjolí hasta que se integren perfectamente, agregar el jengibre, los hongos y el cebollín y dejar a fuego por aproximadamente 6 minutos sin dejar de mover, agregar sal y pimienta la gusto.

Calentar la parrilla a 500 grados Fahrenheit, llevar las tortas a la parrilla hasta alcanzar una temperatura interna de 140 grados F.

Agregar al pan en cada cara un poco de mantequilla y pasar unos segundos por la parrilla.

En cada pan colocar una torta seguida por los shitakes, puede acompañar opcionalmente con un poco de mayonesa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	204.9 kcal
Proteína	10.9 g
Grasa	12.5 g
Carbohidratos	13 g
Fibra	1.2 g
Grasa Saturada	5 g
Colesterol	33.3 mg
Sodio	540.2 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 2 tazas de "chips de brócoli" sazonadas con aceite de oliva, orégano y paprika, horneadas o en AirFryer.



Asado de tira
en salsa de sidra



Asado de Tira en salsa de sidra



Ingredientes:

-1 Libra de Asado de Tira

Para la salsa

-2 tazas de sidra

-1/2 taza de cebolla amarilla
finamente picada

-1/4 taza de ketchup

-1/4 de taza de miel

-2 cucharadas de vinagre

-1 cucharada de azúcar morena

-1/2 cucharadita de comino

-Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En un recipiente agregar la sidra y la cebolla y dejar reducir aproximadamente a la mitad. Agregar el resto de los ingredientes de la salsa y continuar reduciendo hasta que todo tenga cuerpo. Llevar a refrigeración.

Calentar la parrilla a dos temperaturas con un area a 450 grados Fahrenheit.

Sacar el Asado de Tira de la refrigeradora y dejarlas alcanzar la temperatura ambiente, condimentarlas con sal y pimienta y colocarlas con los huesos hacia abajo a fuego indirecto por aproximadamente 25 minutos, posteriormente bañarlas con la salsa y volver a colocar a fuego indirecto por 15 minutos, pero esta vez envueltas en aluminio.

Retirar el aluminio y llevarlas a fuego directo a marcar agregándoles más salsa.

Retirarlas de la parrilla y dejarlas reposar 5 minutos, servir las acompañadas de mas salsa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	219.6 kcal
Proteína	8.6 g
Grasa	15.5 g
Carbohidratos	11.9 g
Fibra	0.4 g
Grasa Saturada	6.6 g
Colesterol	34.3 mg
Sodio	168 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de vegetales mixtos salteados (Zanahoria, chile pimiento, zucchini) sazonados con aceite de oliva y orégano.



Teriyaki Skirt
steak con arroz Basmati



Teriyaki Skirt Steak con Arroz Basmati



Ingredientes:

-1 libra de Skirt Steak

Rub

- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de pimienta en polvo

Salsa

- 1 taza de agua
- 3/4 de taza de cebolla amarilla finamente picada
- 1/2 taza de salsa soya
- 1/3 taza de whisky
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 1 cucharadita de mostaza en polvo
- 3 cucharadas de salsa Hoisin
- 3 dientes de ajo finamente picados
- Sal

Para el arroz

- 1 taza de arroz Basmati
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 tallos de cebollín en rodajas

Preparación:

En una olla agregamos todos los ingredientes de la salsa mezclamos perfectamente bien y llevamos a fuego medio hasta reducir aproximadamente 1/4, reservamos.

Mezclamos todos los ingredientes de rub.

Condimentamos la carne con el rub, posteriormente lo envolvemos en film y lo dejamos reposar en la refrigeradora por 30 minutos.

Calentamos nuestra parrilla a dos temperaturas teniendo un area a 500 grados Fahrenheit.

En una olla colocamos el arroz con el resto de ingredientes y lo llevamos a fuego de la forma tradicional.

Retiramos la carne de la refrigeradora, 20 minutos previos a asarla. Llevamos la carne a la parrilla a fuego directo y sellamos perfectamente, buscamos alcanzar una temperatura de 145 grados F internos.

Retiramos del fuego, dejamos que repose 5 minutos y lo cortamos en pedazos mas pequeños.

Colocamos una cama de arroz seguida de los pedazos de carne, terminamos bañando con la salsa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	151.9 kcal
Proteína	9.7 g
Grasa	5.9 g
Carbohidratos	12 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	1.7 g
Colesterol	17.4 mg
Sodio	743.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de ensalada, lechuga o espinaca como base y 1 pepino pequeño en rodajas con 1/2 taza de tomate Cherry como topping.



Porterhouse
**Coffee Rub con barbacoa
de tamarindo**



Porterhouse Coffee Rub con barbacoa de tamarindo



Ingredientes:

-1 Porterhouse Steak

Rub

- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de cafe molido para espresso
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharadita de Cayena
- Aceite de Oliva

Salsa

- 2 cucharadas de pulpa de tamarindo
- 2 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de melaza
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta molida

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes del rub y con la ayuda de un mortero machacar hasta que la mostaza se triture.

En una olla mezclar todos los ingredientes de la salsa y agregar media taza de agua, llevar todo a fuego medio por 5 minutos o hasta que la salsa tome una consistencia de barbacoa.

Calentamos la parrilla a dos temperaturas fijando una de estas a 500 grados F

Sacamos el steak de la refrigeradora y lo dejamos reposar por 20 minutos.

Cubrimos el Steak con aceite de oliva y luego agregamos el rub por todos lados.

Llevamos el steak a la parrilla a fuego directo y lo sellamos perfectamente, continuamos la cocción a fuego indirecto hasta alcanzar una temperatura interna de 140 grados.

Dejamos el Porterhouse que repose por 5 minutos envuelto en papel de aluminio.

Lo servimos junto con la salsa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	234.9 kcal
Proteína	17.8 g
Grasa	11.8 g
Carbohidratos	16.2 g
Fibra	2.1 g
Grasa Saturada	4.2 g
Colesterol	41.6 mg
Sodio	410.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de tomates y chile pimiento asados y 1/2 taza de pasta a tu elección.



Texas Tomahawk
**flameado con
Jack Daniels**



Funded by the Beef Checkoff

Texas Tomahawk Flameado con Jack Daniels



Ingredientes:

-1 Tomahawk Steak

Rub

-1 cucharada de pimentas variadas, blanca, roja, verde y negra

-1 cucharadita de polvo de chile

-1 cucharadita de sal

-1 cucharadita de azúcar morena

-1/2 cucharadita de ajo en polvo

-1/2 cucharadita de cebolla en polvo

-1 1/2 onzas de Jack Daniels

Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes del Rub

Agregamos al Tomahawk el rub por todas las caras.

Lo envolvemos en papel film y lo llevamos a la refrigeradora por 10 minutos.

Calentamos la parrilla a dos temperaturas, procurando tener una a 500 grados F.

Sacamos la Tomahawk de la refrigeradora y lo dejamos reposar al ambiente por 25 minutos.

Llevamos el Tomahawk a la parrilla y lo sellamos perfectamente, luego lo colocamos a fuego indirecto y continuamos su cocción hasta alcanzar temperatura interna de 140 grados F.

Retiramos del fuego y colocamos sobre una tabla.

Por aparte, colocamos el Jack Daniels en una olla pequeña o en un cucharón de metal y lo colocamos sobre la llama para que el licor se caliente, al estar burbujeando con la ayuda de un encendedor lo prendemos e inmediatamente bañamos el Tomahawk con el licor en llamas.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	212.4 kcal
Proteína	18.7 g
Grasa	13 g
Carbohidratos	2.4 g
Fibra	0.8 g
Grasa Saturada	3.9 g
Colesterol	0.1 mg
Sodio	200.2 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de zanahoria en tiras y cebolla horneadas o a la parrilla.



smoked *recipes*



Chef Pablo Lou





Brisket
pastrami



Funded by the Beef Checkoff

Brisket Pastrami



Ingredientes:

-3 libras de Brisket Flat

Para la cura

-8 tazas de agua

-½ taza de azúcar

-½ taza de sal

-2 cucharaditas de sal de curado rosa

-4 cucharadas de especias secas mixtas

Para el rub

-4 cucharadas de pimienta negra gruesa

-2 cucharaditas de mostaza en polvo

-2 cucharadas de cilantro molido grueso

-2 cucharaditas de ajo en polvo

-4 cucharadas de especias secas

Preparación:

Quitar el exceso de grasa, dejar 1 cm de grosor únicamente.

Combinar el agua, el azúcar y la sal en una olla pequeña y calentar a fuego lento. Revolver hasta que el azúcar y la sal se hayan disueltos, luego dejar que la mezcla se enfríe. Una vez enfriado, agregar la sal de cura y las especias.

Colocar el brisket en un recipiente grande o bolsa con cierre hermético y cubrirlo con la mezcla de curado. La carne debe estar completamente sumergida. Colocar en el refrigerador durante 5-6 días.

Retirar el brisket de la salmuera. Será de un color gris pálido, esto es normal. Desechar el curado y reemplazarlo con agua corriente. Dejar que el brisket se remoje entre 1 y 2 horas.

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón. Retirar el brisket del agua y usar una toalla de papel para secarla.

Sazonar bien el brisket con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados, colocar en el refrigerador, sin tapar, durante la noche.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el brisket y ahumar durante 4-6 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 165°F.

Envolver el brisket con 2 capas de papel aluminio.

Regresar al ahumador para continuar cocinando a 250°F hasta que la carne alcance una temperatura interna de 205°F, lo que puede tomar otras 4-6 horas.

Cortar y servir el pastrami caliente; se recomienda servirlo con pepinillos, mostaza y pan.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	182.7 kcal
Proteína	19.4 g
Grasa	7.1 g
Carbohidratos	11.2 g
Fibra	1.7 g
Grasa Saturada	2.2 g
Colesterol	49.2 mg
Sodio	2561.8 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de pepino en rodajas con trozos de queso fresco o panela.



Sandwich de
**de Tri Tip con Rub de
chiles y salsa Tso**



Sandwich de Tri Tip con rub de chiles y salsa Tso



Ingredientes:

-2-3 libras de Tritip entero

Para el rub:

- 4 cucharadas de sal fina
- 4 cucharadas de panela molida
- 2 cucharadas de paprika
- 1 cucharada de pimienta de cayena
- 4 cucharadas de chiles secos molidos

Para la salsa TSO:

- 3/4 taza de caldo de pollo
- 1/2 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa hoisin
- 1½ cucharaditas de salsa sriracha
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1½ cucharada de azúcar morena
- 2 cucharadas de maicena (mezclada con 2 cucharadas de agua)

Para el sandwich:

- 8 rodajas de pan baguette
- 4 cucharadas de mayonesa

Preparación:

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón, sazonar bien el tritip con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el tritip y ahumar durante 1-2 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 135°F.

Sacar del ahumador, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente tapado, cortar en rodajas delgadas en contra de las fibras de la carne, reservar.

Para la salsa TSO: Ponga todos los ingredientes para la salsa, EXCEPTO la mezcla de maicena y agua, en una olla mediana y deje hervir suavemente.

Revuelva rápidamente la maicena y el agua y agregue lentamente a la salsa hirviendo mientras revuelve.

Cocine por un minuto hasta que la salsa espese y apague el fuego.

Untar mayonesa a cada rodaja de pan, mezclar las rodajas de Tritip con la salsa TSO y ponerlas dentro del pan.

Información nutricional

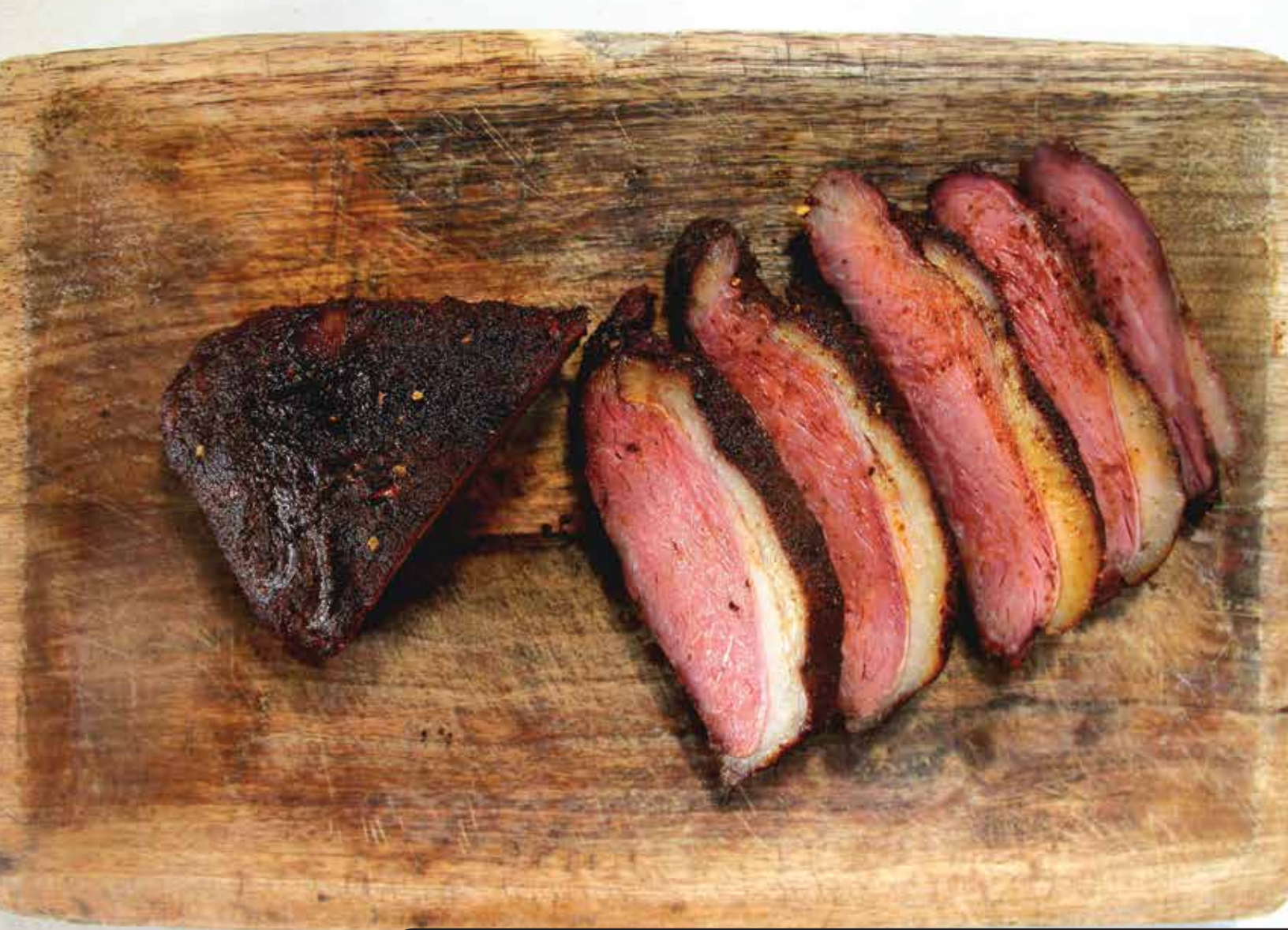
Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	202.5 kcal
Proteína	14.4 g
Grasa	9.8 g
Carbohidratos	15.6 g
Fibra	0.5 g
Grasa Saturada	2.9 g
Colesterol	33.6 mg
Sodio	1967 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 ½ taza de ensalada utilizando lechuga o espinaca como base: tomate en rodajas, zanahoria rallada, cebolla en tiras y ½ aguacate en trozos.



Coulotte
ahumado



Funded by the Beef Checkoff

Coulotte ahumado



Ingredientes:

-2-3 libras de Coulotte entero

Para el rub:

-4 cucharadas de sal fina

-4 cucharadas de panela molida

-2 cucharadas de paprika

-1 cucharada de pimienta

-1 cucharada de mostaza molida

-2 cdas de café molido

-1 cda de hojuelas de chile

Preparación:

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón, sazonar bien el Coulotte con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el coulotte y ahumar durante 1-2 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 135°F.

Sacar del ahumador, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente tapado, cortar en rodajas delgadas en contra de las fibras de la carne, reservar.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	259.4 kcal
Proteína	16.9 g
Grasa	19.1 g
Carbohidratos	7.1 g
Fibra	0.2 g
Grasa Saturada	5.9 g
Colesterol	48 mg
Sodio	1979 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de coditos salteados y mezclados con 1 taza de tomate Cherry.



Short ribs
**con rub de chocolate
y salsa de cerveza oscura**



Short Ribs con rub de chocolate y salsa de cerveza oscura



Ingredientes:

-5 libras de Short Rib entero

Para el rub:

- 2 cucharadas de paprika
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de tomillo molido
- 2 cucharaditas de sal fina
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de allspice
- 2 cucharaditas de pimienta
- ¼ de taza de salsa inglesa worcestershire

Para la salsa de Cerveza oscura:

- ½ taza de cerveza oscura
- 1 ½ tazas de tomates
- ¼ de taza de cebollas picadas
- ¼ de taza de azúcar
- ¼ de taza de miel de maple
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de mostaza dijon
- 2 cucharadas de salsa inglesa worcestershire
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado finamente
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de clavo

Preparación:

Licuar todos los ingredientes de la salsa y ponerla a hervir hasta que tenga la consistencia deseada.

Combinar todos los ingredientes secos para el rub en un tazón, sazonar bien las short ribs con la salsa inglesa y después con la mezcla de rub, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar las short ribs y ahumar durante 3-4 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 135°F, pintar con la salsa cada 20 minutos.

Sacar del ahumador, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente tapado.

Servir las Short ribs acompañadas de la salsa restante.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	361.4 kcal
Proteína	16.1 g
Grasa	30.3 g
Carbohidratos	5.9 g
Fibra	0.5 g
Grasa Saturada	12.9 g
Colesterol	67.1 mg
Sodio	435.8 mg



Nutri Tip:

Acompáñalos con 1 elote mediano asado y 1 taza de brócoli y zanahoria al vapor.



Brisket
Pot Pie



Brisket Pot Pie



Ingredientes:

-3 libras de Brisket Point

Para el rub:

-4 cucharadas de sal fina

-4 cucharadas de azúcar morena

-2 cucharadas de paprika

-1 cucharada de pimienta negra

-1 cucharadita de comino molido

-2 cucharadas de especias secas mixtas

Para el pie:

-2 cucharadas de mantequilla

-1 taza de cebolla morada picada

-1 zanahoria grande picadas en trozos medianos

-1 diente de ajo picado

-1/2 taza de arvejas cocidas

-2 tazas de brisket point ahumado y desmenuzado

-2 tazas de caldo de res

-Sal y pimienta

-Maicena

-1 masa para pie

-1 huevo

Preparación:

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón, sazonar bien el brisket con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el brisket y ahumar durante 4-6 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 165°F.

Envolver el brisket con 2 capas de papel aluminio.

Regresar al ahumador para continuar cocinando a 250°F hasta que la carne alcance una temperatura interna de 205°F, lo que puede tomar otras 4-6 horas.

Sacar del ahumador, desmenuzar la carne y reservar.

Calentar la mantequilla en una olla, agregar la cebolla, el ajo y la zanahoria, saltear hasta que estén ligeramente doradas, incorporar las arvejas, el brisket desmenuzado, e l caldo de res y seguir cocinando a fuego lento hasta que el líquido se reduzca.

Si se desea se puede agregar maicena diluida en un poco de agua, cuando espese se sazona con sal y pimienta.

Colocar la mitad de la masa de hojaldre en el fondo de un molde para horno y hornearla por 15 minutos a 350°F o hasta que esté dorada.

Verter la mezcla de brisket dentro de esta masa y tapar por completo con la masa de hojaldre restante y hacer orificios o cortes para que respire, untar la masa con huevo batido.

Hornear a 350°F por 45 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y burbujeante.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	214.5 kcal
Proteína	12.5 g
Grasa	11.9 g
Carbohidratos	12.9 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	6.4 g
Colesterol	25.7 mg
Sodio	918.1 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de baby carrots a la parrilla mezcladas con elotitos.



Flank steak
Wellington bites



Flank steak Wellington bites



Ingredientes:

- 2 libras de Flank Steak entero
- 1 masa de hojaldre o quebradiza
- 8 rodajas grandes de Prosciuto
- ½ lb de champiñones picados
- 2 cucharadas de mostaza dijon
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite
- 2 yemas de huevo batidas
- Plástico film

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	247.6 kcal
Proteína	11.6 g
Grasa	16.6 g
Carbohidratos	12.8 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	8.5 g
Colesterol	70.3 mg
Sodio	208.8 mg

Preparación:

Precalentar el ahumador a 400°F.

Calentar la mantequilla, freír el champiñón picado hasta que no tenga agua, sacar del fuego y escurrir el exceso de agua que pueda tener, reservar.

Cortar el trozo de carne en 8 pedazos del mismo tamaño, sazonar cada trozo de carne con sal y pimienta, ahumar a 400°F hasta que estén sellados

Calentar el aceite en un sartén y sellar todos los trozos de carne por todos los lados de la carne, retirar del fuego y dejar reposar por lo menos por 20 minutos.

Cortar un cuadro de film al doble de tamaño de cada trozo de carne, colocar rodajas de prosciuto a modo de tapar el film, poner la pasta de champiñones por encima y poner un trozo de carne ya sellado, envolver con el film y apretar envolviendo las 2 puntas, repetir con cada trozo de carne, dejar en el congelador por 20 minutos.

Estirar la masa del tamaño suficiente para envolver cada trozo de carne completo, quitar el film a la carne y colocar la carne al centro de la masa, cerrar la masa a modo que quede bien envuelta la carne y pintar con las yemas de huevo, repetir con cada trozo de carne.

Cocinarlos por 20 minutos en el ahumador a 400°F o hasta que la masa esté dorada.



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de chiles pimientos de colores variados en tiras a la parrilla.



Hamburguesa
de Coulotte ahumado



Hamburguesa de Coulotte ahumado



Ingredientes:

- 2 libras de Coulotte molido
- 1 cucharada de sal fina
- ½ cdta de pimienta
- 1 cdta de comino molido

Para la hamburguesa:

- 8 rodajas de pan pretzel
- 12 rodajas de tocino
- 1 taza de queso cheddar cortado en trozos para derretir
- 3 papas ralladas
- 1 taza de BBQ
- 2 tazas de aceite

Preparación:

Mezclar la carne molida con la sal, pimienta, comino, mezclar bien y formar las tortas.

Precalentar una parrilla colocar 4 a 6 chunks de madera húmedos sobre las brasas y poner las tortas sobre el fuego directo, sacar cuando estén bien cocidas.

Sumergir la papa rallada dentro de agua fría y escurrir 2 veces, drenarlas muy bien y secarlas con papel toalla, sazonarla con sal, pimienta y freír dentro del aceite bien caliente hasta que estén dorados los hashbrowns.

Dorar las rodajas de tocino sobre una plancha en la parrilla.

Colocar los panes, untarlos con BBQ y colocar el hashbrown, la torta de coulotte ahumada, queso cheddar fundido, cerrar la hamburguesa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	347.6 kcal
Proteína	12.7 g
Grasa	27.3 g
Carbohidratos	17.6 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	8 g
Colesterol	32.1 mg
Sodio	667.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñala con 1 taza ensalada de repollo, zanahoria y cebolla en tiras con dip de yogurt natural y cilantro.



Frijoles Texasanos
con Tri Tip ahumado



Frijoles Texanos con Tri Tip ahumado



Ingredientes:

-2-3 libras de Tritip entero

Para el rub:

-4 cucharadas de sal fina

-4 cucharadas de azúcar morena

-2 cucharadas de paprika

-1 cucharada de pimienta negra

-1 cucharadita de semilla de

cilantro

-2 cucharadas de tomillo seco

-1 lb de frijoles rojos cocidos y escurridos

-1 lb de frijoles blancos cocidos y escurridos

-2 dientes de ajo picados

-1 taza de cebolla finamente picada

-1 ½ tazas de salsa de tomate dulce (ketchup)

-½ taza de azúcar morena

-½ taza de salsa barbacoa

-2 cucharadas de mostaza

-2 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire

-3 cucharaditas de chile en polvo

-2 cdas aceite

Preparación:

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón, sazonar bien el tritip con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el tritip y ahumar durante 6-8 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 205°F.

Sacar del ahumador, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente tapado, desmenuzar la carne y reservar.

En una olla freír la cebolla con el ajo, cuando estén dorados agregar la salsa de tomate, el azúcar, la barbacoa, mostaza, salsa inglesa, chile, mezclar bien y cuando comience a hervir agregar los frijoles, la carne desmenuzada y dejar que vuelva a hervir.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	168.2 kcal
Proteína	11.4 g
Grasa	6.1 g
Carbohidratos	17.9 g
Fibra	2.2 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	20.9mg
Sodio	1280 mg



Nutri Tip:

Acompáñalos con 1 taza de aguacate en trozos con limón y queso parmesano.



**Ensalada de arúgula
y peras con**
Brisket



Ensalada de arúgula y peras con Brisket



Ingredientes:

- 3 libras de Brisket Flat
- 4 tazas de hojas de arúgula
- 2 peras cortadas en rodajas delgadas
- 4 onzas de queso gorgonzola cortado en trozos
- 2 tazas de semillas de marañón caramelizadas
- 4 cucharadas de jalea de naranja

Para el rub:

- 4 cucharadas de sal fina
- 4 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de paprika
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de especias secas mixtas

Preparación:

Untar las rodajas de pera con la jalea de naranja y ahumar a 350°F hasta que se caramelicé la jalea, reservar.

Combinar todos los ingredientes para el rub en un tazón, sazonar bien el brisket con la mezcla, de modo que quede una capa cubriendo la carne por todos lados.

Encender el ahumador a 250°F. Colocar el brisket y ahumar durante 4-6 horas hasta que se alcance una temperatura interna de 165°F.

Envolver el brisket con 2 capas de papel aluminio.

Regresar al ahumador para continuar cocinando a 250°F hasta que la carne alcance una temperatura interna de 205°F, lo que puede tomar otras 4-6 horas.

Sacar del ahumador, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente tapado sin sacar del papel aluminio, cortar en rodajas en contra de las fibras de la carne, muy delgadas.

Colocar en una ensaladera la arúgula, las rodajas de brisket por encima junto con las nueces, las peras y el queso.



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de papas en tiras horneadas, sazonadas con paprika y aceite de oliva.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	216.3 kcal
Proteína	14.9 g
Grasa	12.2 g
Carbohidratos	12.6 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	2.7 g
Colesterol	30.5 mg
Sodio	1174 mg



Smoked meatloaf
**con Flank steak,
envuelto en tocino**



Smoked meatloaf con Flank steak, envuelto en tocino



Ingredientes:

- 2 libras de Flank Steak molido
- 1 libra de tocino
- 1 cebolla pequeña cortada en cubitos
- 1 pimienta verde pequeño cortado en cubitos
- 3/4 taza de pan rallado
- 2 huevos
- 1/2 taza de salsa barbacoa
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Papel aluminio grueso

Preparación:

Agregar la cebolla picada, el pimienta verde, la carne molida a un tazón grande, la salsa bbq, los huevos batidos, el pan rallado, la sal, la pimienta en un bol y mezclar bien.

Sobre una hoja de papel aluminio entrelazar las rodajas de tocino a modo que quede como un tejido, rociar un poco de salsa barbacoa sobre el tejido de tocino, envolver el pastel de carne con el tejido de tocino.

Rociar un poco más de salsa sobre la parte superior del pastel de carne.

Precalentar el ahumador a 275°F, cocinar por 2.5 horas o hasta que la temperatura interna sea de 135 grados. Luego retirar el papel aluminio y rociar el exterior del pastel de carne con el resto de la salsa.

Continuar cocinando durante aproximadamente 1 hora más o hasta que la temperatura interna sea de 163°F, retirar del ahumador y dejar reposar durante 15 minutos.



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1/2 taza de puré de papa y 1 taza de ensalada de aguacate con queso panela o fresco en trozos.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	250.3 kcal
Proteína	23.8 g
Grasa	14.7 g
Carbohidratos	4 g
Fibra	0.3 g
Grasa Saturada	5.2 g
Colesterol	92.1 mg
Sodio	768.9 mg

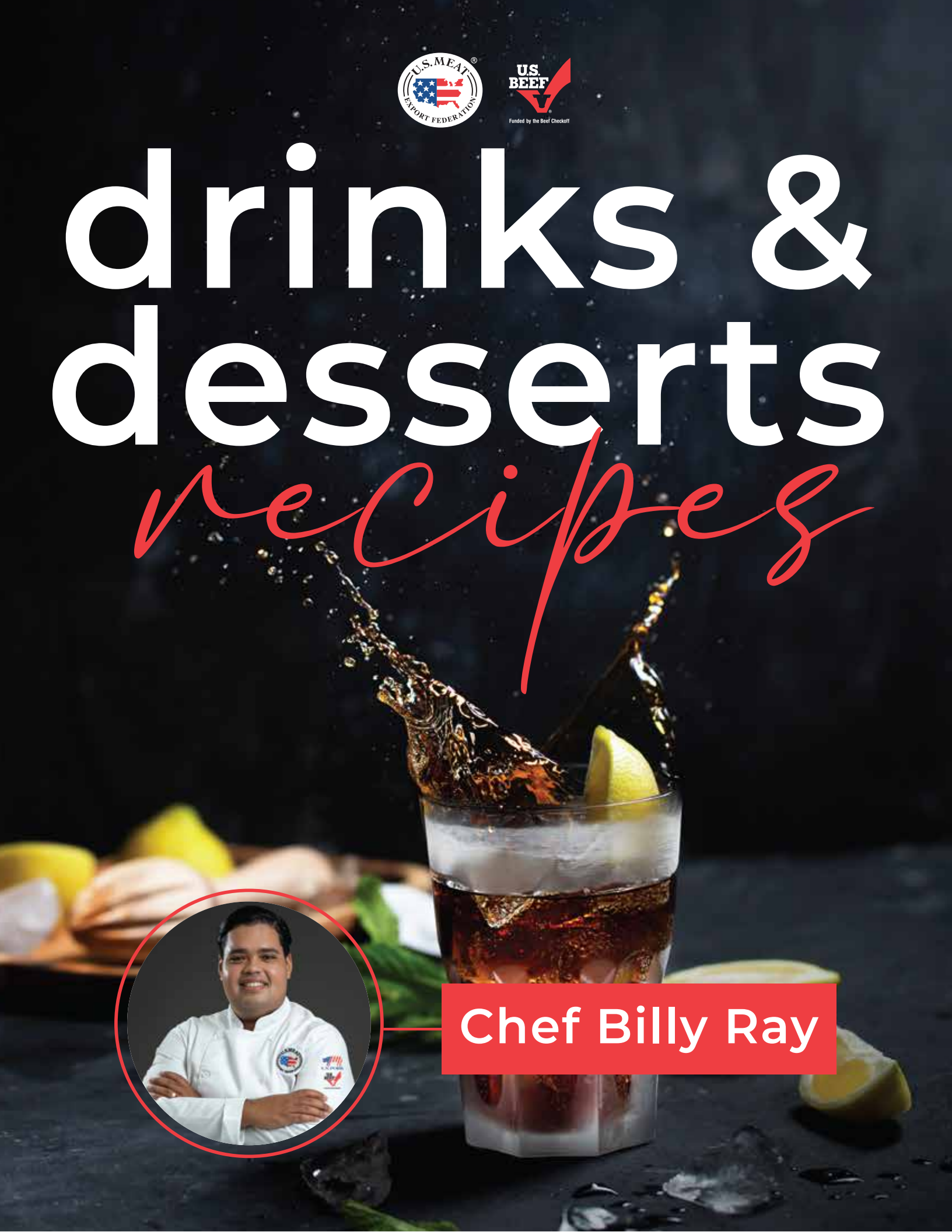


drinks & desserts

recipies



Chef Billy Ray





Soufflé de batata
**relleno de Striploin y
topping de malvaviscos**



Soufflé de batata relleno de Striploin y topping de malvaviscos



Ingredientes:

Para la masa:

- 2 libras de Batata
- 4 tiras pequeñas de canela entera
- Canela en Polvo al gusto
- Anís estrellado al gusto
- 1 lata de leche de coco
- Azúcar morena
- Sal
- Malvaviscos

Relleno:

- 1 lib. Striploin
- Sal y pimienta
- Aceite

Preparación:

Poner las batatas a hervir con sal, canela y anís estrellado.

Una vez hervida machacarla (tipo puré) con leche de coco y azúcar al gusto.

Salpimentar la carne y ponerla a dorar de ambos lados.

Incorporar agua de la batata, un chorrito de leche de coco y azúcar hasta esperar que se seque. Colocar la batata hervida, una capa de carne lonjeada fina y nuevamente otra capa de batata. Al finalizar colocar los malvaviscos y entrar en el horno hasta que se dore el malvavisco.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	151.2kcal
Proteína	6.7 g
Grasa	6.3 g
Carbohidratos	18.6 g
Fibra	2.5 g
Grasa Saturada	4.7 g
Colesterol	12.6 mg
Sodio	145.5 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con tu bebida natural preferida.



Brisket **Delight**



Brisket Delight



Ingredientes:

Ingredientes para la masa:

- 1 huevo
- 60 gramos de Azúcar blanca
- 1.5 onz de Harina Blanca
- 1 pizca de Sal kosher

Ingredientes para el relleno:

- 3 onz. Crema de avellanas
- 5 onz. De Sirope de Maple
- 3 onz. De Brisket

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes de la masa y batir a mano suavemente; una vez batido colocarlo en una bandeja de hornear y colocarlo en nuestro horno, previamente calentado a 350 grados por 15 minutos.

Una vez seco, lo sacamos y dejamos reposar por 10 minutos fuera del horno.

Cortamos en rueditas.

Para el relleno, debemos salpimentar el brisket y ponerlo a dorar en un sartén, una vez dorado le agregaremos el sirope de maple para que tome tonos dulces.

Para finalizar, montaremos el postre de la siguiente manera: una capa de masa, una capa de crema de avellanas y una capa de brisket; tapamos con otra capa de masa.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	276.7 kcal
Proteína	7.1 g
Grasa	7.4 g
Carbohidratos	50.3 g
Fibra	0.8 g
Grasa Saturada	2.6 g
Colesterol	63.8 mg
Sodio	440.1 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de té natural a tu elección.



Coulotte
montado en pancake



Coulotte montado en pancake



Ingredientes:

Ingredientes para la masa

- 1.5 tazas de harina todo uso
- 3 cucharadas de azúcar glass
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal Kosher
- 1 1/4 taza de leche
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y enfriada
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 yema de huevo grande
- 3 claras de huevo
- 1/4 de cucharadita de cremor tártaro
- Aceite en Aerosol antiadherente

Ingredientes para el glaseado

- 3 tazas de leche entera
- 1/2 taza de azúcar
- 1 vaina de vainilla, cortada por la mitad a lo largo y las semillas raspadas
- Pizca de sal gruesa
- 2 cucharadas de matcha
- 6 yemas de huevo grandes
- 6 cucharadas de maicena
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 1/2 tazas de crema espesa

Ingredientes para el coulotte:

- 16 onzas de coulotte
- Sal y pimienta

Preparación:

Instrucciones para la masa:

Batir la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande. Batir la leche, la mantequilla, la vainilla y la yema de huevo hasta combinar.

Batir las claras de huevo y el cremor en otro tazón en una batidora a velocidad media-alta hasta formar picos rígidos. Revolver la mezcla de leche con la mezcla de harina hasta que esté combinada (está bien si le quedan grumos).

Agregar un tercio de las claras de huevo batidas a la mezcla y luego agregar suavemente las claras de huevo restantes hasta combinar cuidando no mezclar demasiado.

Rocíe ligeramente el interior de los moldes a utilizar con el aceite en aerosol.

También debemos cubrir con aceite una sartén, y calentar a fuego medio- bajo.

Colocar los moldes en la sartén y llenar a la mitad, cocinamos hasta que la masa suba al borde del molde y voltear; cocinar esta parte hasta que esté dorada. Comerlos antes de que se desinflen.

Instrucciones para el glaseado

En una cacerola mediana, combine la leche, 1/4 taza de azúcar, la vainilla y las semillas, y la sal. Cocine a fuego medio hasta que la mezcla hierva a fuego lento. Agrega matcha; batir para combinar.

En un tazón mediano, mezcle las yemas de huevo, la maicena y el 1/4 taza de azúcar restante. Batiendo constantemente, vierta lentamente alrededor de 1/2 taza de la mezcla de leche caliente en la mezcla de yema de huevo. Continúe agregando la mezcla de leche, 1/2 taza a la vez, hasta que se incorpore.

Coulotte montado en pancake



Vierta la mezcla nuevamente en una cacerola y cocine a fuego medio, batiendo constantemente, hasta que espese y hierva. Deje hervir, sin dejar de batir, 2 minutos.

Retirar del fuego y colar a través de un colador fino en un bol. Agregue la mantequilla y revuelva hasta que la mantequilla se derrita y la mezcla se enfríe, aproximadamente 5 minutos.

Cubrir con film transparente, presionándolo directamente sobre la superficie de la crema pastelera para evitar que se forme piel. Refrigerere hasta que esté frío, al menos 2 horas y hasta 2 días.

Justo antes de usar, revuelva la crema pastelera con una espátula flexible hasta que quede suave. Batir la crema espesa hasta obtener picos suaves y mezclar con la crema pastelera.

Instrucciones para el coulotte:

Lonjear nuestro corte y salpimentar. Lo ponemos a la parrilla hasta el termino deseado. Después de cocer nuestro corte, la cortamos lo mas pequeña posible.

Montaje del postre:

Colocamos nuestros pancake, lo bañamos con nuestro glaseado y le colocamos el coulotte encima.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	312.9 kcal
Proteína	19.4 g
Grasa	12.6 g
Carbohidratos	31.8 g
Fibra	1.1 g
Grasa Saturada	6.2 g
Colesterol	105.1 mg
Sodio	265.7 mg



Nutri Tip:

Acompáñalos con 1 taza licuado/smoothie de banano con leche descremada.



Tenderloin
**encurtido montado
en waffle**



Tenderloin encurtido montado en waffle



Ingredientes:

Para los waffles:

- 2 tazas de harina para todo uso
- 3/4 taza de azúcar
- 3 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos grandes, separados
- 1 1/2 tazas de leche entera
- 1 taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Siropo de Maple

Para el glaseado y tenderloin:

- 3 lib. De Tenderloin
- 40 onz. de mermelada de pimentón
- Especias al gusto
- Aceite de oliva
- Vinagre de Cidra de Manzana

Preparación:

Instrucciones para los waffles:

Combinar la harina, azúcar y el polvo de hornear. En otro recipiente batir las yemas. Agregar la leche, mantequilla y vainilla, mezclar bien. Agregar los ingredientes secos hasta combinar.

Batir las claras de huevo a punto de nieve; doblar en la masa. Hornear en una plancha para waffles hasta que estén doradas.

Instrucciones para el glaseado y tenderloin:

Rebanar el tenderloin, secarlo bien y colocarlos dentro de un recipiente con tapa con las especias de su gusto. Llenar el recipiente a la mitad con aceite de oliva y completarlo con el vinagre. Dejar reposar la carne bien tapada hasta el día siguiente.

Para el montaje del postre, pondremos un waffle bañado de nuestra mermelada de pimentón y colocar dos rebanadas de nuestro Tenderloin encima.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	250.7kcal
Proteína	12.8 g
Grasa	7.3 g
Carbohidratos	33.9 g
Fibra	0.8 g
Grasa Saturada	4.1 g
Colesterol	55.4 mg
Sodio	90.6 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de coctel de 3 frutas a tu elección.



Cheesecake
**sin hornear con
topping de Sirloin**



Cheesecake sin hornear con topping de Sirloin



Ingredientes:

Para el cheesecake:

- 30 gramos de mantequilla sin sal derretida
- 100 gramos de migas de galletas Graham
- 240 ml crema batida espesa fría
- 224 gramos de queso crema ablandado a temperatura
- 65 gramos de azúcar granulada
- 30 gramos de crema agria a temperatura
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de extracto puro de vainilla

Para el topping:

- 24 onz de mermelada de fresa
- 8 onz de Sirloin
- Rub granulado (orégano, sal marina, pimienta, ajo y cebolla)

Preparación:

Instrucciones cheesecake:

Mezclar la mantequilla y las galletas hasta que parezca arena húmeda.

Empezar rellenando nuestros recipientes con esta mezcla de base.

Batir la crema espesa hasta hacer picos, dejar de lado. Batir queso, azúcar, la crema agria, el jugo de limón y la vainilla hasta que quede suave y cremoso.

Doblar la crema batida en el relleno hasta combinar. Colocar esta mezcla encima de la base puesta en el recipiente.

Instrucciones para el topping:

Aplicamos el rub a la carne, la doramos a la parrilla al término deseado.

Cortamos en trocitos.

Montaje: Ya teniendo el recipiente con la base de galletas y la mezcla de crema agregaremos nuestra mermelada de fresas y por último agregar nuestros trocitos de carne.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	314 kcal
Proteína	5.7 g
Grasa	14.9 g
Carbohidratos	40.5 g
Fibra	0.7 g
Grasa Saturada	5.6 g
Colesterol	34.8 mg
Sodio	124.6 mg



Nutri Tip:

Acompáñalo con 1 taza de licuado de 2 frutas a tu elección con agua pura y/o hielo.



Albóndigas
de Chuck en Martini



Albóndigas de Chuck en Martini



Ingredientes:

Para las albóndigas:

- 6 onz. De Chuck molido americano
- 1 cucharada de Salsa Tamari
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de Sal Marina
- 1 cucharadita de Pimienta molida
- 1 cucharadita de Orégano
- 1 ramita picada de Cilantro
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla granulada
- 1 cucharada de harina de almendras
- 1/2 taza de Aceite de Maíz

Glaseado:

- 4 cucharadas de mermelada de piña

Para el Martini:

- 4 onz. De Vodka
- 3 onz. De jugo fresco de piña
- 1 onz. De jugo de Arándano
- 1 pizca de sal Marina grano fino
- Hielo

Preparación:

Instrucciones para las albóndigas y glaseado:

Mezcle todos los ingredientes. Dejarlo reposar a 5 ó 10 minutos.

Luego hacer sus bolitas de 1 onz de peso aproximadamente. Ir calentando el aceite para colocar las bolitas hasta que estén doradas.

Una vez estén fritas, glasearlas con la mermelada y colocarlas en grupitos de 3 por palillos.

Instrucciones para el Martini:

Llenar una coctelera con hielo a la mitad. Verter todos los ingredientes y agitar vigorosamente por 7 segundos. Verter el trago en una copa de Martini y servir con el palillo de las albóndigas.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	312kcal
Proteína	7.6 g
Grasa	22.8 g
Carbohidratos	12.1 g
Fibra	0.7 g
Grasa Saturada	4.5 g
Colesterol	52.9 mg
Sodio	389.6 mg



Brisket
Bloody Mary



Brisket Bloody Mary

Ingredientes:

Para el Brisket:

- 3 onz. Brisket
- 1 ramita de Apio
- 1 pizca de Sal marina
- 1 tomate Cherry
- 1 Aceituna
- 1 Jalapeño o Ají gustoso
- 1 Rebanada de Limon

Para el Bloody Mary:

- 2 onz. Vodka
- 4 onz. Jugo de Tomate
- 1 cucharada de Salsa BBQ
- 1 cucharadita de Salsa Worcestershire
- Jugo de 1/2 limon
- 1/2 cucharadita de Salsa Picante
- 1/2 Cucharadita de sal

Preparación:

Ahumar el brisket completo y cortar en slices de 3 onzas.

Para un trago solo utilizaremos un slice.

Añadir todos los ingredientes en una coctelera llena de hielo y remover por 10 segundos.

Decorar con los ingredientes del brisket y acompañar el trago con la salsa BBQ.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	76.3 kcal
Proteína	4.7 g
Grasa	1.9 g
Carbohidratos	4.3 g
Fibra	0.6 g
Grasa Saturada	0.5 g
Colesterol	10.1 mg
Sodio	470.4 mg



Mojito con pincho
de Coulotte



Mojito con pincho de Coulotte



Ingredientes:

Para el coulotte:

- 4oz de coulotte
- Pizca de Sal
- Pizca de Pimienta

Para el Mojito:

- 20 hojas de Hierbabuena o en su defecto Menta.
- 1 limón rebanado en 4 rodajas.
- 2 cucharadas de azúcar blanca o al gusto.
- 1 taza de cúbitos de hielo.
- 2 onzas fluidas de Ron Blanco
- ½ taza de club soda.

Preparación:

Instrucciones para el coulotte:

Rebanar el coulotte finamente y larga horizontal en 4 oz.

Sazonar y llevar a la parrilla, plancha o sartén hasta dorarlo o el término de su gusto.

Una vez lista la carne introducir en un pincho de bamboo.

Instrucciones para el trago:

Machacar la hierbabuena y el limón en un vaso. Agregar dos rodajas más de limón y azúcar.

Llenar el vaso con hielo, incorporar el ron y llenar el vaso con agua carbonatada. Revolver todo y si desea puede agregar más azúcar. Adornar con el limón restante y el pincho de picaña.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	68.9kcal
Proteína	3.7 g
Grasa	1.3 g
Carbohidratos	7.4 g
Fibra	1.8 g
Grasa Saturada	0.5 g
Colesterol	8.4 mg
Sodio	159.3 mg



Spritz
Short Ribs



Funded by the Beef Checkoff

Spritz Short Ribs



Ingredientes:

Ingredientes para el trago:

- 1 onz. De Ron de caña de azúcar
- 0.5 onz. Licor de Avellanas
- 1.5 onz. Cerveza Negra
- 2 chorritos de Amargo de Angostura
- 0.5 onz. De Jugo de limón
- 1 cucharada de Azúcar morena
- Hielo

Ingredientes para el Short Ribs:

- 1 pieza con hueso de 16 onz. de Short Ribs

Preparación:

Ahumar la pieza de Short Ribs, sazonado con Sal y pimienta.

Combinar todos los ingredientes del trago en una coctelera, y remover por 10 segundos . Colocar en la copa y decorar con la pieza de Short Rib.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	401.7 kcal
Proteína	17.2 g
Grasa	21.7 g
Carbohidratos	5.7 g
Fibra	0.2 g
Grasa Saturada	14 g
Colesterol	73.2 mg
Sodio	240.2 mg



Inside Skirt
en Piña Colada



Inside Skirt en Piña Colada



Ingredientes:

Para el trago:

- 1.5 onzas Leche de Coco
- 1.5 onzas de Ron Dorada
- 2 onzas de Jugo de Piña
- 2 cucharas de Jaraba de azúcar (2 partes de azúcar por 1 parte de agua)
- Jugo de 1/2 limón
- 1 piña Cortada
- Hielo

Para el Inside Skirt:

- 4 onz. De Inside Skirt
- Sal y pimienta

Preparación:

Salpimentar el Inside Skirt y dorarlo. Colocarlo en pinchos.

Para el trago se debe licuar todos los ingredientes y al finalizar colocarlos dentro de la piña cortada y decorar con el Inside Skirt.

Información nutricional

Tamaño de porción: 100 grs.

KCAL	71.6 kcal
Proteína	1.8 g
Grasa	1.1 g
Carbohidratos	13.9 g
Fibra	1.3 g
Grasa Saturada	0.6 g
Colesterol	2.9 mg
Sodio	54.7 mg



Funded by the Beef Checkoff

Tips para el manejo de carnes congeladas



¡Escanea el código QR para conocer más!



Los altos estándares de calidad de los productos de U.S. Meat comienzan desde el nacimiento de los animales hasta que la carne llega a tu mesa. Cada etapa del proceso pasa por una rigurosa inspección que garantiza la inocuidad del producto, esto significa que existe la total seguridad de que el producto no represente ningún riesgo para la salud de los consumidores.

Para lograr que la carne conserve todos sus atributos, desde el inicio, pasa por un proceso de congelamiento inmediato de unos -40°C , luego de esto, se mantiene a una temperatura de -18°C hasta su entrega en el punto final. Este proceso de mantenerla congelada se denomina cadena de frío y permite que la calidad perdure hasta tu mesa.

Si realmente quieres disfrutar de ese nivel de calidad en tu hogar y además conservar el sabor y beneficios nutricionales de la carne, debes seguir la cadena de frío, para ello, te compartimos algunas sugerencias.

- 1 Cuando hagas tus compras en el supermercado, procura que la carne sea lo último que selecciones. Así lograrás que se conserve congelada hasta tu hogar.
- 2 Revisa tu producto y asegúrate que no ha comenzado a descongelarse ni tuvo una descongelación previa. No debe mostrar líquidos en el interior del empaque.
- 3 Supervisa que el paquete se encuentra íntegro, sin rasgaduras ni orificios.
- 4 Cuando llegues a tu casa, que la carne sea lo primero que guardes en el refrigerador.
- 5 De manera inmediata, piensa qué carne utilizarás al día siguiente. Cuando hayas decidido, guarda el paquete en el refrigerador, el resto de las carnes guárdalas en el congelador.
- 6 Para descongelar la carne, trasládala del congelador al refrigerador y dale un tiempo aproximado de 6 a 7 horas por kilogramo. Esto permitirá que se realice un desjugue normal y se conserven sus cualidades.

El manejo adecuado de la carne en tu hogar requiere la planificación de tus comidas, pues de esta forma podrás descongelar la carne de manera lenta. Esto permitirá que pierda la menor cantidad de jugos. La carne debe descongelarse por completo antes de ser cocinada. Recuerda que lo más importante será conservar su jugosidad, sabor, textura, sus valores nutricionales y su más alta calidad.

Los altos estándares de calidad de los productos de U.S. Meat comienzan desde el nacimiento de los animales hasta que la carne llega a tu mesa.



www.usmef.net