



BIRRIA BAJA EN GRASA (VERSIÓN FIT)

La birria en versión ligera conserva todo el sabor tradicional, pero con menos grasa. Utilizaremos carne magra de res (como chambarete o bola) para reducir las calorías y grasas saturadas. Es rica en proteínas y con un método de cocción libre de exceso de aceite. Perfecta para mantener el equilibrio en tu dieta sin renunciar a la tradición.

 20 minutos 2 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 8 porciones de chamberete de res crudo [227 g]
- 1 pieza de chile guajillo [30 g]
- 1/2 Pieza de chile ancho seco [9 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de hoja de laurel [1 g]
- 1 Taza de agua [237 g]
- 1 cucharada de vinagre de manzana [15 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [para sofreír los ingredientes] [5 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 2 Piezas de tomate [222 g]
- 1/2 Cucharadita de ajo crudo [1 g]
- 1/4 cucharadita de comino [1 g]
- 1 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Preparar los chiles secos Toma los chiles guajillo y chiles anchos. Corta cada chile por la mitad usando unas tijeras de cocina o un cuchillo pequeño. Retira las semillas y las venas del interior de los chiles para que la salsa no quede muy picante. Coloca los chiles en un tazón y cúbrelos con agua caliente [no hirviendo] durante 10 minutos para que se suavicen.
- 2° Asar los ingredientes para la salsa En un sartén grande o comal [puedes usar cualquier sartén antiadherente], agrega 1 cucharadita de aceite de oliva. Enciende la estufa a fuego medio. Coloca los siguientes ingredientes en el sartén: Los jitomates enteros. Gíralos cada 1-2 minutos hasta que su piel se vea un poco quemada. La cebolla cortada en trozos grandes. Asa por 5 minutos hasta que se dore ligeramente. Los dientes de ajo enteros. Solo ásalos por unos 3 minutos, lo suficiente para que estén dorados. Importante: El asado no debe ser excesivo; busca que todo quede dorado, no completamente quemado.
- 3° Licuar la salsa Coloca en la licuadora los siguientes ingredientes: Los chiles guajillo y anchos [escurridos]. Los jitomates asados. La cebolla dorada y los ajos. 1 cucharadita de comino molido. 1 cucharadita de orégano seco. 1 cucharada de vinagre de manzana. 1 taza de agua o caldo de res bajo en sodio. Licúa todo a velocidad alta durante 2-3 minutos o hasta que la mezcla quede lo más suave posible. Opcional: Si la salsa queda espesa o con grumos, puedes colarla usando un colador grande sobre un tazón. Usa una cuchara para presionar los ingredientes y extraer el líquido.
- 4° Sellar la carne En una olla grande antiadherente, agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y calienta a fuego medio-alto. Coloca los trozos de carne en la olla sin amontonarlos. Deja que se doren ligeramente durante 2-3 minutos por cada lado. Consejo: No muevas la carne constantemente; déjala dorar bien antes de voltearla para sellar los jugos dentro. Retira la carne sellada y reserva en un plato.
- 5° Cocinar la birria Una vez que la carne esté lista, vierte la salsa que preparaste en la olla. Mezcla bien y añade las hojas de laurel. Regresa los trozos de carne a la olla, asegurándote de que queden completamente cubiertos por la salsa. Tapa la olla y reduce el fuego a bajo. Cocina la birria lentamente durante 1.5 a 2 horas. Tip: Cada 30 minutos, revisa la olla y mueve la carne suavemente para evitar que se pegue. Si la salsa se reduce demasiado, agrega un poco más de agua o caldo bajo en sodio.
- 6° Comprobar la cocción Sabrás que la birria está lista cuando la carne esté suave y se deshaga fácilmente al presionarla con un tenedor.

- 7º Montaje del platillo: Sirve la birria en un plato hondo, acompañada con un poco de caldo. Agrega cilantro fresco picado, cebolla morada picada y unas gotas de jugo de limón al gusto. Si lo prefieres, acompaña con tortillas de maíz calentadas sin aceite o una ensalada fresca para una opción más ligera.
- 8º Notas adicionales: Esta versión fit evita grasas innecesarias al usar carne magra y una mínima cantidad de aceite. La cocción lenta hace que la carne quede jugosa y suave, manteniendo todo el sabor sin agregar mantecas o aceites adicionales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [816 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	438 kcal	22 %
GRASA	2 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	19 %
COLESTEROL	11 mg	88 mg	29 %
SODIO	31 mg	251 mg	10 %
H. CARBONO	3 g	22 g	7 %
AZÚCARES	0 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	7 g	55 g	—