



CARNE ASADA CLÁSICA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS A LA PARRILLA

La carne asada es una fuente rica en proteínas de alta calidad, hierro y vitaminas del complejo B. Al asarla, se mantiene jugosa por dentro y dorada por fuera, resaltando su sabor natural. Combinada con verduras a la parrilla, es una opción equilibrada y nutritiva.

 10 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 6 porciones de arrachera de res cruda (180 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 Pieza mediana de limon (29 g)
- 1 cucharadita de comino (2 g)
- 1 Cucharadita de hojas de oregano (1 g)
- 1 gramo de pimienta
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación del marinado: • En un tazón, mezcla el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, el orégano, la sal y la pimienta. • Coloca la carne en un recipiente o bolsa hermética y cúbreala bien con el marinado. • Deja reposar por al menos 10 minutos [si tienes tiempo, 1-2 horas en el refrigerador intensificará el sabor].
- 2º Asado de la carne: • Precalienta la parrilla o sartén a fuego alto. • Asa la carne de 3 a 5 minutos por lado, dependiendo del grosor y del término deseado. • Voltea solo una vez para evitar que pierda jugos. • Retira del fuego y deja reposar 5 minutos antes de cortar para conservar la jugosidad.
- 3º Preparación de la guarnición [opcional]: • Asa chiles, cebollitas cambray o rodajas de calabacita y pimienta mientras la carne se cocina. • Sazona con sal y un toque de limón.
- 4º Montaje final: • Corta la carne en tiras delgadas, en contra de la fibra, para que sea más tierna. • Sirve con las verduras asadas, tortillas calientes y, si quieres, una salsa fresca.
- 5º Consejos adicionales: • Para un toque más ahumado, puedes agregar un poco de paprika al marinado. • Si prefieres un corte más suave, la arrachera o el ribeye son excelentes opciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	399 kcal	20 %
GRASA	8 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	40 mg	88 mg	29 %
SODIO	49 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	23 g	51 g	—