Carne Asada

Prueba esta deliciosa receta-llena de energia para mantenerse fuerte y satisfecho. Combínala con medio plato de verduras y grano integral para una comida muy saludable para el corazón.

INGREDIENTES

- ¼ taza de jugo de como dos limónes frescos
- ½ taza de jugo de como dos naranjas frescas
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- 4 dientes de ajo
- 1 kilo de falda de res, cortada

30 MINUTOS PREPARACION

HACE **4-6** PORCIONES

10 INGREDIENTES

PREPARACIÓN

① En un tazón mediano, se mezclan juntos, el jugo de limón, jugo de naranja, aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, comino, orégano y ajo. Se vacía a un molde de 22 x 30 cm para hornear.
② Agregue la falda de res. Cubra ambos lados con la marinada. Se envuelve en papel de plástico y se pone en el refrigerador para marinar hasta 4 horas.
③ Hay que precalentar la parrilla del horno.
④ Asar la falda de res por 8–10 minutos por cada lado volteamdola una vez.
⑤ Coloque la falda de res asada en la tabla de cortar, cúbrala ligeramente con papel de aluminio y dejar reposar por 10 minutos. Se corta finamente a cruz de grano en un ángulo inclinado. Descarte la marinada. Disfrute.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

113g tamaño de porción: *183 calorías; 10g de grasa (3g de grasa saturada; 0g de grasa trans); 64mg de colesterol; 182mg de sodio; 1g carbohidratos; 0g fibra; 0g azúcar; 21g proteína; 9% DV* hierro; 24% DV* zinc; 34% DV* selenio; 31% DV* B_3 niacina; 29% DV* B_6; 18% DV* B_{12}*

**DV (valor diario) por sus siglas en inglés*

Pasos Pequeños para Resultados Grandes Para Reducir Su Colesterol

Trate de lograr un peso saludable
La proteína desempeña un papel importante en el manejo del peso, aumentando saciedad (quedándose lleno más tiempo), ayudando apoyar un cuerpo magro, fuerte y reduciendo el riesgo de enfermedad cronica.[1]

Elija la Magrez con 25 -30g de Proteína en las Comidas Evidencia muestra que es importante consumir y distribuir uniformemente proteínas durante todo el día. Haciendo esto en el desayuno, almuerzo y cena ayuda a mejorar la saciedad y preservar la masa muscular.[2]

Haga la Mitad de su Plato Frutas y Verduras Frutas y verduras proporcionan la fibra y nutrientes necesarios para manejar el colesterol mientras que ayudan a mantenerse lleno para el control de calorias.

Un Poco de Ejercicio puede ser Muy Valioso
Aspire entre 30-60 minutos de ejercicio con intensidad moderada casi todos los días. Comience despacio y hágalo divertido.

Para obtener más informes sobre carne de res en una dieta saludable para el corazon o recetas, por favor visite:

Beeflovingtexans.com

BEEF LOVING TEXANS® TEXAS BEEF COUNCIL

¿Tiene Colesterol Alto?

Disfrute de una Dieta Saludable para el Corazón con Carne Magra

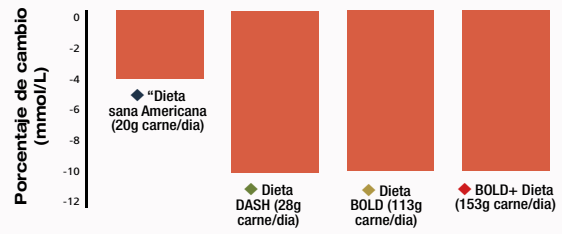
Disfrute la Carne de Res Magra y Mejore su Colesterol

- La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte en los Estados Unidos (AHA).
- Casi 1 en cada 3 Americanos tiene altos niveles de colesterol "malo" LDL (por su sigla en inglés).
- Si es una de esas personas es importante seguir una pauta dietética cardiosaludable. La buena noticia es que usted puede hacer esto mientras disfruta sus alimentos favoritos, como la carne de res.

La Carne de Res Magra puede ser buena para la salud del corazón.

El estudio reciente llamado "BOLD" (carne en una dieta magra optima), muestra que comer carne magra como parte de una dieta sana para el corazón es tan eficaz como la dieta saludable tradicional para el corazón como "DASH" (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión).[1] Los participantes experienciaron una disminución del 10% en su colestero malo "LDL". No solo es carne de gran sabor y satisfacción, el estudio demuestra que puede ser parte de una solución para mejorar su colesterol.

Porcentaje Promedio de disminución de Colesterol "LDL"



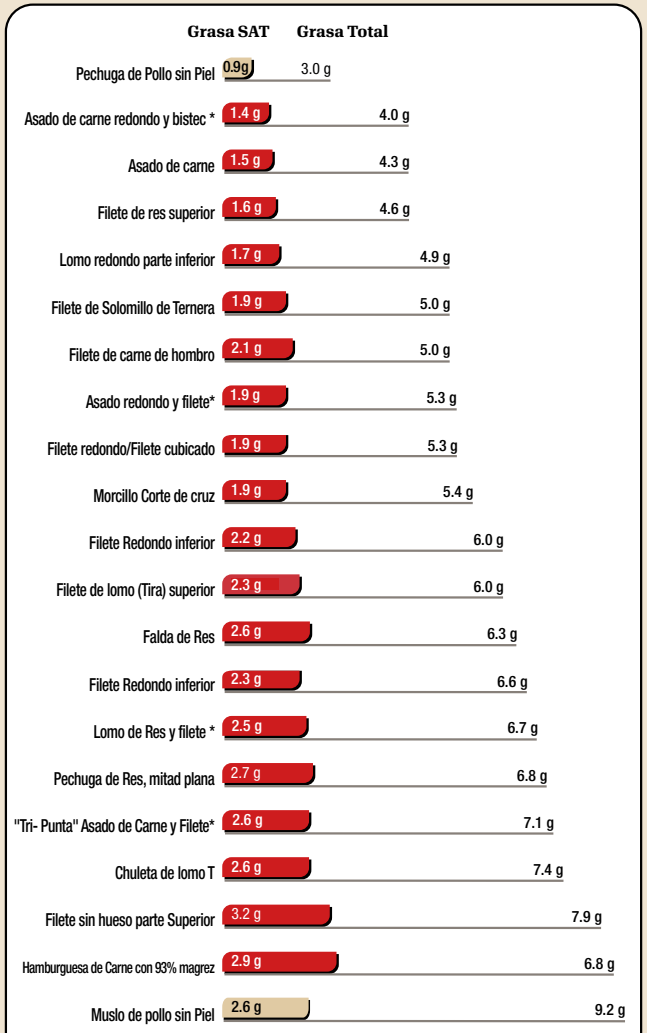
- **Dieta Sana Americana (HAD):** Control de dieta, incluía más granos refinados, productos lácteos enteros, aceite y mantequilla para reflejar hábitos alimenticios actuales americanos.
- **Enfoques Dietéticos para detener la Hipertensión (DASH):** Considerada la dieta saludable para el corazón con el "gold standard" {estándar de oro}, este plan de alimentación contó con verduras, frutas y productos lácteos semi descremados y limitaba la carne roja y dulces.
- **Carne en una dieta Magra Optima (BOLD):** Similar a la dieta DASH (rica en verduras, frutas, granos integrales, nueces y frijoles) y cantidad de proteína, pero utilizaba carne magra (113g/día) como la fuente principal de proteína, mientras que la dieta DASH utiliza fuentes de proteína sobre todo, carnes blancas y vegetales.
- **Carne en una dieta Magra Optima Plus (BOLD-PLUS):** Similar a la dieta "BOLD", pero con major proteina y consumo de carne magra (153g al dia.)

[1] Roussell MA, Hill AM, Gaugler TL, West Sg, Vanden Heuvel JP, Alaupovic P, Gillies PJ, and Kris-Etherton PM, Beef in an Optimal Lean Diet study: effects on lipids, lipoproteins, and apolipoproteins. AM J Clin Nutr 2012; 95 (1); 9-16.

- Sea BOLD (pues atrevido) y adopte una dieta magra y cardiosaludable con sus cortes de res.
- Hay muchos cortes de carne magra para elegir - todos ellos con menos grasa que un muslo de pollo sin piel.
- Mas de ⅔ de la carne en su supermercado local es carne de res magra.

Compre estos Cortes Magros de Carne de Res

*Busque cortes con la palabra **Round "Redondo"** or **Loin "Lomo"** para cumplir con las directrices de gobierno "USDA" para carne magra (10g grasa total, 4.5g grasa saturada, 95 mg colesterol).*

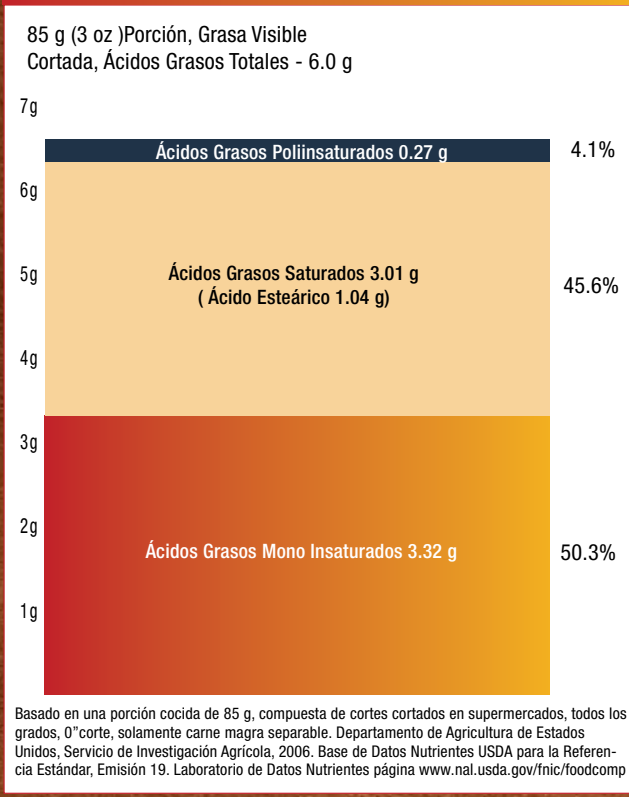


*Cortes combinados son para fines de ilustración. Grasa total y grasa saturada se basan en porciones cocidas de 85g, con la grasa visible cortada. Departamento de Agricultura de Estados Unidos, servicio de Investigación Agrícola, 2012. Base de Datos Nutrientes USDA para Referencia Estándar, Emisión 25. Laboratorio de Datos Nutrientes página www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl.

La Carne Magra de Hoy

Hoy en dia la carne magra es parecida al pollo sin piel en cuanto a la cantidad total de grasas saturadas. Aproximadamente la mitad de grasas de la carne de res es mono insaturada, la misma grasa saludable para el corazón que se encuentra en aceite de oliva.[2]

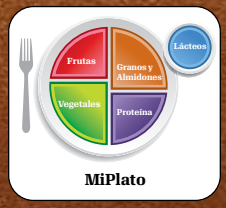
Perfil de Ácidos Grasos de la Carne



Basado en una porción cocida de 85 g, compuesta de cortes cortados en supermercados, todos los grados, 0"corte, solamente carne magra separable. Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola, 2006. Base de Datos Nutrientes USDA para la Referencia Estándar, Emisión 19. Laboratorio de Datos Nutrientes página www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp

Una porción de 85 g de carne magra es sólo aproximadamente 150 calorías en promedio y una fuente natural rica de 10 nutrientes esenciales - incluyendo proteínas, hierro, zinc y vitaminas del grupo B.

Carne de res es un compañero perfecto en el plato. Carne magra aparea fácilmente con verduras, fruta, granos enteros y productos lácteos semi descremados para cumplir con las recomendaciones de las directrices dietéticas de "MyPlate" de 2015 para los estadounidences.



[2] Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Servicio de Investigación Agrícola, 2010. Base Nacional de Datos Nutrientes para Referencia Estándar. Emision 23.