



Lomo de Res a la Parrilla

10 Porciones • 1 Porción = 3 Onzas

INGREDIENTES

- 2 ½ libras de lomo de res
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de mantequilla

INDICACIONES

1. Precaliente la parrilla a gas a una temperatura de media a alta, y deje un quemador apagado. Si usa una parrilla al carbón, haga el fuego y deje que el carbón se ponga rojo con un recubrimiento moderado de cenizas blancas. Esparza el carbón de manera uniforme de un lado de la parrilla. Limpie la rejilla de cocción.
2. Corte el lomo en 10 medallones iguales, de 3 onzas cada uno.
3. Condimente con sal y pimienta y coloque aceite.
4. Ponga los medallones de lomo en la parrilla.
5. Dé vuelta los medallones para que se terminen de cocinar al grado de cocción deseado. Sáquelos de la parrilla y colóquelos en una bandeja.
6. Cubra cada porción de lomo con una rodaja de mantequilla.
7. .

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size 4 ounces	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 740mg	32%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 3mg	15%
Potassium 421mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta proporcionada por el Culinary Institute of America

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families