



Lomo de Res a la Parrilla con Salsa Chimichurri

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas

Receta elaborada por Connie Gutterson (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- ¼ taza de perejil de hoja plana picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 cucharadas de caldo de carne o agua
- 2 cucharadas de chalotes (picado fino)
- 1 cucharada de orégano picado
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta rojo triturado
- Sal kosher a gusto
- 1 -1 libra de bistec de falda de lomo de res
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, combine el perejil, el vinagre de vino tinto, el aceite, el caldo o el agua, los chalotes, el orégano, el ajo, el jugo de limón y el pimienta rojo triturado. Condimente con sal. Cubra y deje descansar a temperatura ambiente durante 1 hora. Como alternativa, puede preparar la salsa, cubrir y enfriar en el refrigerador durante 48 horas como máximo. Deje descansar a temperatura ambiente antes de usar.
2. Recorte la grasa del bistec. Marque ambos lados del bistec con un patrón en forma de diamante al realizar cortes diagonales superficiales a intervalos de 1 in. Condimente la carne con sal y pimienta. Para una parrilla al carbón, coloque el bistec sobre la rejilla de una parrilla sin cubrir directamente sobre carbones medianos. Ase durante 12 a 14 minutos o hasta alcanzar un punto de cocción medio (160 °F). Para una parrilla a gas, precaliente la parrilla y, luego, disminuya el fuego a temperatura media. Coloque el bistec sobre una parrilla sobre el calor. Cubra y ase como se describe arriba.
3. Sirva el bistec con salsa chimichurri.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 4 ounces

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 13g 17%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 70mg 23%

Sodium 80mg 3%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 25g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 45mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 445mg 10%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

