

Guisos con lomo y cuello de res para asar (*beef chuck roast*)



El lomo y cuello de la res que se utiliza para asar es una excelente fuente de proteínas, vitamina B₁₂ y hierro.

Una porción equivale aproximadamente a 3 onzas, lo que es más o menos el tamaño de un mazo de naipes. Un trozo de 3 libras rinde aproximadamente ocho porciones.

Cómo descongelarlo

Un día antes de que tenga planeado cocinar el lomo de res congelado colóquelo en un plato en la repisa más baja del refrigerador.

Esto evitará que los jugos de la carne se derramen sobre otros alimentos. Una vez descongelado cocínelo antes de que transcurran dos días.

Nota: Dentro del refrigerador el lomo de res puede tardar hasta 15 horas en descongelarse. No lo descongele a temperatura

ambiente, puesto que aunque lo cocine puede causarle alguna enfermedad.

Almacenamiento

Mantenga la carne en el congelador hasta el momento en que esté dispuesto a descongelarla y cocinarla. Una vez cocida, guarde la carne que sobre en un envase tapado y colóquelo inmediatamente en el refrigerador.

Consuma el lomo de res que cocinó en un periodo no mayor de 3 días.

Uso del asado sobrante

Rebane el asado de res que sobró para hacer sándwiches. Para hacer un sándwich con *barbecue* (salsa para servir con carne a la parrilla), mezcle las rebanadas del roast beef con salsa barbecue y caliéntelo. Sirvalo sobre un bollo.

Manera de preparar el lomo y cuello de res para asar

(rinde ocho porciones, de 3 onzas cada una)

Ingredientes

- 1 diente de ajo, machacado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de hojas de orégano secas (si gusta)
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal
- 3 libras de lomo de res para asar (*beef chuck roast*), descongelado
- ¾ de taza de agua
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 zanahorias, lavadas peladas y cortadas a la mitad (si gusta)
- 8 papas rojas pequeñas, lavadas y partidas en dos (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. Mezcle el ajo, la sal, la pimienta y el orégano. Presione la mezcla de los ingredientes sobre la superficie del lomo de res.
3. Caliente el aceite vegetal en una parrilla para asar o una cazuela grande. Añada la carne de res para asar y dórela de forma pareja.
4. Añada el agua y la cebolla picada a la carne; Hágala hervir y reduzca la temperatura a bajo, cubra la cacerola y déjela hervir a fuego lento durante 2½ horas o hasta que el lomo tenga una temperatura interior de al menos 145 grados F.
5. Añada las zanahorias y las papas aproximadamente 30 minutos antes de que esté listo el asado

Sugerencia: Sirva el asado de lomo de res con arroz y ejotes.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Beef Chuck Roast* (folleto de información sobre productos preparado para los programas del hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: asado de lomo y cuello de res), por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por *AgriLife Communications*, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, El Sistema Texas A&M.

Revisión