



# Es bueno comer carne sin grasa

## (Lean Meat is Good to Eat)

<b>Cortes de carnes sin grasa</b>		
<p><b>Res</b></p> <p>Trozo de pata delantera* Trozo de lomo (con hueso)* De bola (todos los cortes)* Espaldilla \$\$ Retazo \$\$ Lomo (todos los cortes) \$\$ Solomillo (todos) \$\$ Res molida 90% sin grasa</p> <p><b>Puerco</b></p> <p>Chuletas lomo Costillas (sin grasa) Solomillo \$\$</p>	<p><b>Animales de Caza</b> (los criados en granjas son más caros)</p> <p>Zarigüeya Conejo \$\$ Pinchón \$\$ Ardilla Venado* (todos cortes) Pato silvestre</p>	<p><b>Cordero</b></p> <p>Chuletas Pierna \$\$ Lomo \$\$ Canilla de pierna \$\$</p> <p><b>Aves</b> (sin piel) Pollo Gallina de Cornualles \$\$ Faisán \$\$ Pavo/ guajolote</p>
<p>*Estos son cortes de carne más duros. Cocínelos usando calor húmedo. \$\$ Estos cortes de carnes son lo más caros</p>		

**Recuerde:**

- ◆ Quite la grasa
- ◆ Quite la piel de aves
- ◆ Cocine sin agregar grasas como aceite, mantequilla y margarina
- ◆ Enfrie sopas y guisados y quite la capa de grasa
- ◆ Use res molida sin grasa cuando no puede quitar la grasa

**Cocinando cortes de carnes más duros usando calor húmedo:**

- ◆ Dore la carne cruda en poca grasa
- ◆ Agregue agua a la carne. Tape y cocine a fuego lento por 1 a 2 horas hasta que suavice.
- ◆ Agregue más agua durante el cocimiento si el agua se evapora.

# Es bueno comer carne sin grasa (cont.)

*Grupo de carnes, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces*

## **Reduciendo la grasa en carne molida:**

Es posible reducir la grasa en la carne de res molida y ahorrar dinero. Compre carne de res regular, molida para recetas, y siga estos pasos. ¡Es tan fácil como 1,2,3!

1. Escurra la grasa después de dorar la carne molida.
2. Enjuague la carne dorada con agua caliente (no hirviendo). Use un colador o cacerola con tapadera para escurrir el agua de la carne enjuagada.
3. Seque la carne con toallas de papel para quitar el exceso de agua y grasa.

## **Marinado básico:**

(suficiente para una libra de carne)

- 1 cucharada de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de vinagre
- Salsa de soya al gusto

Combine ingredientes en un tazón de vidrio o acero inoxidable. Agregue carne, tápelo y póngalo en el refrigerador. Marine carne en cubitos de 2 a 3 horas. Marine pedazos grandes de carne por más tiempo. Si planea usar la salsa para marinar después de que quite la carne, asegúrese de cocinarla bien para matar bacterias dañinas.

<b>Comparando las grasas</b>		
<b>Carne molida (3 onzas)</b>	<b>Calorías</b>	<b>Grasa (gramos)</b>
Aplanada, asada (70% sin grasa)	243	18
Aplanada, asada (90% sin grasa)	169	9
Desmenuzada, asada después de enjuagarla y secarla (70% sin grasa)	135	6

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1101 noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director