5 maneras inteligentes de

Disfrutar la carne de res magra sin salir del presupuesto

Existen buenas noticias acerca de la carne de res disponible hoy en día: veintinueve cortes de carne cumplen con los lineamientos gubernamentales para la carne magra. Eso significa que hay muchas opciones de carne de res para satisfacer todos los gustos, horarios y presupuestos. Puede disfrutar de los sabores que le encantan, sin tener que renunciar a la nutrición ni salirse de su presupuesto para comida. A continuación le presentamos cinco maneras fáciles de llevar a su mesa la sabrosa proteína.

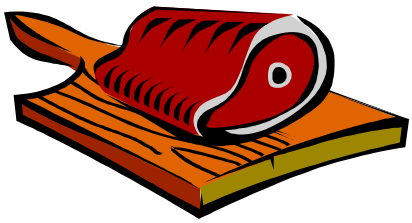
1. Elija los cortes menos costosos, pero más sabrosos.

Las piezas que ya vienen cortadas como brochetas, carne para guisado y carne para freír al estilo oriental son más costosas. Ahorre dinero eligiendo bistec, cuete o pulpa de res y luego corte la carne en trocitos o en tiritas. También puede comprar cortes deshuesados de cuete o pulpa y cortarlos en filetes. Es posible que el carnicero esté dispuesto a cortar la carne si se lo pide. Busque cortes como espaldilla, cuete o pulpa, paleta, solomillo y espaldilla sin hueso.

2. Guise la carne de acuerdo a su tipo corte.

¿Se pregunta cómo cocinar carne que jugosa, tierna y llena de sabor? La clave es guisar la carne de acuerdo a su corte. Los filetes de la espaldilla, el cuete y los costados son menos suaves. A esos cortes se les llama espaldilla, cuadril, pulpa negra y bistec de falda. Esos cortes necesitan marinarse para suavizarlos antes de asarlos a la parrilla. También puede hacer la prueba con un método de cocción de calor húmedo, como el braseado o la cocción lenta.

3. Haga rendir sus dólares buscando ofertas especiales de carne.



Las ofertas especiales son los mejores amigos de su presupuesto. Compre carne extra cuando esté en oferta especial, métala al congelador y úsela más tarde. Congelar la carne en el empaque original es muy seguro, pero también puede envolverla de nuevo. Para congelación de largo plazo, envuelva el empaque de la tienda con una capa extra de papel aluminio, papel para congelar o póngalo dentro de una bolsa de plástico para congelador. Estas medidas evitan las "quemaduras por congelamiento" en la carne. Utilice los filetes, pulpa o cuete de res antes de 9 ó 12 meses a partir de su fecha de congelación.

4. Planee cocinar una vez y comer dos veces.

Ahorre tiempo y dinero preparando cantidades extra de carne, así tendrá los ingredientes a la mano para elaborar otro delicioso guiso. ¿Va a asar carne a la parrilla? Utilice la carne extra de hoy en la ensalada de mañana. ¿Le ha sobrado carne molida? Utilícela en sopa *chili*, tacos, pizza o pastas.

5. Escuche el consejo de los expertos.

¿Busca nuevas ideas? ¿Se pregunta cómo utilizar los cortes de la espaldilla sin hueso, o cómo asar un nuevo tipo de filete? No se preocupe, simplemente haga clic en el ratón de la computadora. Busque consejos en sitios de Internet de la Asociación Nacional de Ganaderos y en los Concejos Nacionales y Estatales de productos de carne. Busque en los sitios del estado donde reside o bien, visite el sitio **www.beefitswhatsfordinner.com**.

National Nutrition Month® - Marzo 2011
Una adaptación de la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet www.eatrightmontana.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com