¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Barbacoa de Res

Porciones: 8

Ingredientes

Esta receta es deliciosa por sí sola, o servida con arroz, o papas y verduras. Tambien se puede comer la carne en barbacoa en un bollo de pan.

1 lomo de res congelado (2 libras, dedcongelado)
4 clavos ajo (picado)
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 1/2 tazas salsa de barbacoa

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados F.

2. Coloque el lomo de res en un molde de asar. Frote el ajo y la pimienta en la carne y póngala en el horno por 30 minutos.

3. Reduzca la temperatura del horno a 325 grados F y ase otras 2 a 3 horas o hasta que la carne esté lo suficiente tierna para ser desmenuzada con un tenedor.

4. Retire del horno. Desmenuce el lomo de res con un tenedor y póngalo en un tazón.

5. Vierta la salsa de barbacoa y el ajo sobre la carne y revuelva bien.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	390g	
Grasa Total	18g	
Grasa Saturada	7g	
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	440mg	
Carbohidrato	6g	
Fibra Dietética	1g	
Azúcares		
Proteína	47g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.