



# CHURRASCO ARGENTINO EN SALSA CRIOLLA

¡Esta noche, pruebe una receta sudamericana! Disfrute en un Churrasco Estilo Argentino cubierto con una deliciosa salsa de vegetales.

**Tiempo total:** 25 minutos  
**Porciones:** 4

## INGREDIENTES:

### Para la salsa:

- 1 tomate grande, sin semillas y cortado en trozos (aprox. ½ taza)
- ¼ cebolla roja pequeña, finamente picada (aprox. ¼ taza)
- 2 cdas de perejil fresco finamente picado
- 2 cdtas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cdtas de vinagre de vino tinto

- ½ cdta de ajo picado
- ¼ cdta de hoja de orégano
- ⅓ cdta de adobo seco bajo en sodio
- ⅓ cdta de pimiento rojo

### Para el churrasco:

- 1 lb de churrasco
- ⅓ cdta de adobo seco bajo en sodio

## INSTRUCCIONES:

1. Para la salsa: En un recipiente pequeño mezcle: tomate, cebolla, perejil, aceite de oliva, vinagre, ajo, orégano, el adobo seco y el pimiento rojo. Tape y refrigere por lo menos 1 hora, o hasta 48 horas.
2. Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Espolvoree la carne por ambos lados con el adobo seco bajo en sodio. Ase la carne, volteando una vez, hasta que la carne esté bien dorada por ambos lados y cocinada a 145 °F (alrededor de 6 minutos para término medio). Deje reposar por 5 minutos. Corte la carne en tiras de ¼".
3. Sirva en porciones iguales y cubra con la salsa criolla que dejó reservada.

## Sugerencias para el menú:

Sírvalo acompañado de Arepas, empanadas de harina de maíz muy popular en Colombia y Venezuela, y una Ensalada de Quinoa para un asado sudamericano.

\*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina *Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica*. Foto gracias a Goya.



Grupos de Alimentos	
Lácteos	--
Frutas	--
Vegetales	½ cup
Granos	--
Proteína	3 oz

## Nutrition Facts

Serving Size (201g)		Servings Per Container	
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 220	<b>Calories from Fat</b> 100		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 11g	<b>17%</b>		
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 70mg	<b>23%</b>		
<b>Sodium</b> 80mg	<b>3%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 5g	<b>2%</b>		
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>		
Sugars 3g			
<b>Protein</b> 25g			
Vitamin A 8%	• Vitamin C 15%		
Calcium 2%	• Iron 15%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories:	2,000    2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
		Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4



United States  
Department of  
Agriculture

Septiembre de 2013  
Center for Nutrition Policy and Promotion

