

# Barbacoa de Res

**Makes:** 8 Porciones

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

## Ingredients

- 1 lomo de res congelado (2 libras, dedcongelado)
- 4 **cloves** ajo (picado)
- 1/2 **teaspoon** de pimienta negra
- 1 1/2 **cups** salsa de barbacoa

## Directions

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.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>390</b>	
Total Fat	18 g	
Protein	47 g	
Carbohydrates	6 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	7 g	
Sodium	440 mg	