Churrasco Argentino en Salsa Criolla

Tiempo de preparación : 25minutos

Sirve: 4 Porciones

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

Ingredientes

Para la salsa:
1 tomate grande (sin el centro, sin semillas y finamente picado, aprox. 1/2 taza)
1/4 cebolla morada pequeña (finamente picada. aprox. 1/4 taza)
2 cucharadas perejil fresco (finamente picado)
2 cucharaditas aceite de oliva extra virgen
2 cucharaditas vinagre de vino rojo
1/2 cucharadita ajo picado
1/4 cucharadita hoja de orégano
1/8 cucharadita adobo seco bajo en sodio
1/8 cucharadita pimiento rojo machacado

Para el churrasco:
1 libra churrasco
1/8 cucharadita adobo seco bajo en sodio

Preparación

Para la salsa:

1. En un recipiente pequeño mezcle juntos, tomate, cebolla, perejil, aceite de oliva, vinagre, ajo, orégano, el adobo seco y el pimento rojo machacado.
2. Tape y refrigere por lo menos 1 hora, o hasta 48 horas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	220	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	25 g	
Carbohidrato	5 g	2%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	4 g	18%
Sodio	80 mg	3%

*Los Porcentajes de Valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

Para el churrasco:

1. Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Espolvoree la carne por ambos lados con el adobo seco bajo en sodio. Coloque la carne en la parrilla engrasada.
2. Cocine, dándole vuelta una vez, hasta que la carne esté bien dorada por ambos lados y cocinada a 145?F (alrededor de 6 minutos para término medio).
3. Deje reposar por 5 minutos. Corte la carne en tiras finas.
4. Distribuya el churrasco en porciones iguales. Cubra con la salsa criolla que dejó reservada.

Notas

Sugerencias para el menú: Sírvalo acompañado de Arepas, empanadas de harina de maíz muy popular en Colombia y Venezuela, y una Ensalada de Quinua 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.

Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica y Económica