

Carne Asada y Ensalada de Lechuga Romana con Cilantro y Lima

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
25 minutos	1 hora, 25 minutos	4-6

Ingredientes

- **Carne Asada**
- 1 lima, para el jugo
- 1 naranja, para el jugo
- 1 manojo de cilantro fresco (+ una cantidad adicional, opcional para decorar)
- 1 jalapeño fresco
- Bolsa grande con cierre
- 2 cucharaditas de ajo picadito
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal kosher, dividida
- 1 bistec de falda (alrededor de 2 lb)
- **Ensalada de Lechuga Romana con Cilantro y Lima**
- 3 limas, para el jugo
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ⅓ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de tostaditas de maíz
- 6 tazas de corazones de lechuga romana picados
- 8 oz de tomates frescos en cubitos (alrededor de 1 ¼ tazas)

Carne Asada

1. Exprime el jugo de la lima (1 cucharada) y la naranja (1/2 taza). Pica el cilantro finamente (1 taza). Pica el jalapeño finamente, removiendo las membranas y las semillas, si deseas.
2. Mezcla en una bolsa: los jugos cítricos, el ajo, el cilantro, el jalapeño, el aceite, el vinagre, la pimienta y ½ cucharadita de sal. Añade el bistec (lávate las manos), sella y amasa para cubrir. Deja marinar por 1 hora (o refrigera durante la noche).
3. Precalienta la parrilla (o un sartén parrilla) a fuego medio-alto. Retira el bistec de la marinada (descartando la marinada). Asa de 4 a 5 minutos, por cada lado, hasta que aparezcan las marcas de la parrilla y alcance los 125°F (para término medio crudo; con el centro rojo y tibio), 130°F (para término medio; con el centro rosado y tibio) o hasta 170°F (para término bien cocido). Transfiere el bistec a una tabla para cortar y deja reposar durante 10 minutos antes de cortar; la temperatura se elevará de 5 a 10°F durante este tiempo. Corta finamente, en contra de la fibra. Espolvorea con la ½ cucharadita de sal restante y decora con el cilantro adicional, si deseas usarlo. Sirve.
4. NOTA: Las temperaturas de cocción mencionadas anteriormente, para término medio y medio crudo, son las temperaturas tradicionales utilizadas para cocinar bistecs, sin embargo, éstas no son recomendadas por el USDA. Para mantener la inocuidad de los alimentos, el USDA recomienda una temperatura interna de 145°F, medida utilizando un termómetro para alimentos, con un tiempo de reposo de 3 minutos antes de cortar.

Ensalada de Lechuga Romana con Cilantro y Lima

1. Exprime el jugo de las limas (3 cucharadas); pica el cilantro finamente. Bate el jugo, el cilantro, la sal, la pimienta y el aceite hasta que se mezclen. Tritura las tostaditas de maíz ligeramente.
2. Coloca la lechuga romana y los tomates en un bol de ensalada. Añade el aderezo; revuelve para cubrir. Finaliza con las tostaditas; sirve.

Información nutricional

Carne Asada

Cantidad por cada ½ de receta: Calorías 230, Grasa Total 11g, Grasas Saturadas 4g, Grasas Trans 0g, Colesterol 85mg, Sodio 250mg, Carbohidratos 1g, Fibra 0g, Azúcar Total 0g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 30g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 8%

Ensalada de Lechuga Romana con Cilantro y Lima

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 190, Grasa Total 12g, Grasas Saturadas 2g, Grasas Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 170mg, Carbohidratos 20g, Fibra 3g, Azúcar Total 4g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%