Sándwiches de Churrasco Estilo Suramericano

Tiempo total	Porciones
30 minutos	4

Ingredientes

- 2 limas, para el jugo
- 2 aguacates Hass maduros
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil italiano fresco
- 1 tomate grande
- 1 bistec New York strip (alrededor de 1 lb)
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 panes de hamburguesa
- 1/3 taza de mayonesa

Pasos

1. Exprime el jugo de las limas (2 cucharadas). Corta los aguacates por la mitad; retira la pulpa y machácalos, luego incorpora 1cucharada de jugo de lima. Pica el ajo y el perejil finamente; rebana el tomate.
2. Precalienta un sartén de hierro fundido grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Sazona el bistec con sal y pimienta (lávate las manos). Vierte el aceite en el sartén y añade el bistec. Cocina de 3 a 4 minutos, por cada lado, hasta que se dore y alcance 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 de 5 a 10 minutos antes de cortar; la temperatura se elevará de 5 a 10°F durante este tiempo.
3. Mientras tanto, combina la mayonesa, el perejil, el ajo y la cucharada de jugo de lima restante. Coloca la parte inferior de los panes sobre la mesa de trabajo. Unta la mezcla de mayonesa uniformemente sobre la parte inferior de los panes. Coloca por encima partes iguales de bistec rebanado, tomate, mezcla de aguacate y finaliza con la parte superior de los panes. 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, estas 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.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 700, Grasa Total 51g, Grasas Saturadas 12g, Grasas Trans 0g, Colesterol 90mg, Sodio 880mg, Carbohidratos 38g, Fibra 8g, Azúcar Total 7g (Incl. 4g Azúcares Añadidos), Proteína 25g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro20%, Potasio 10%