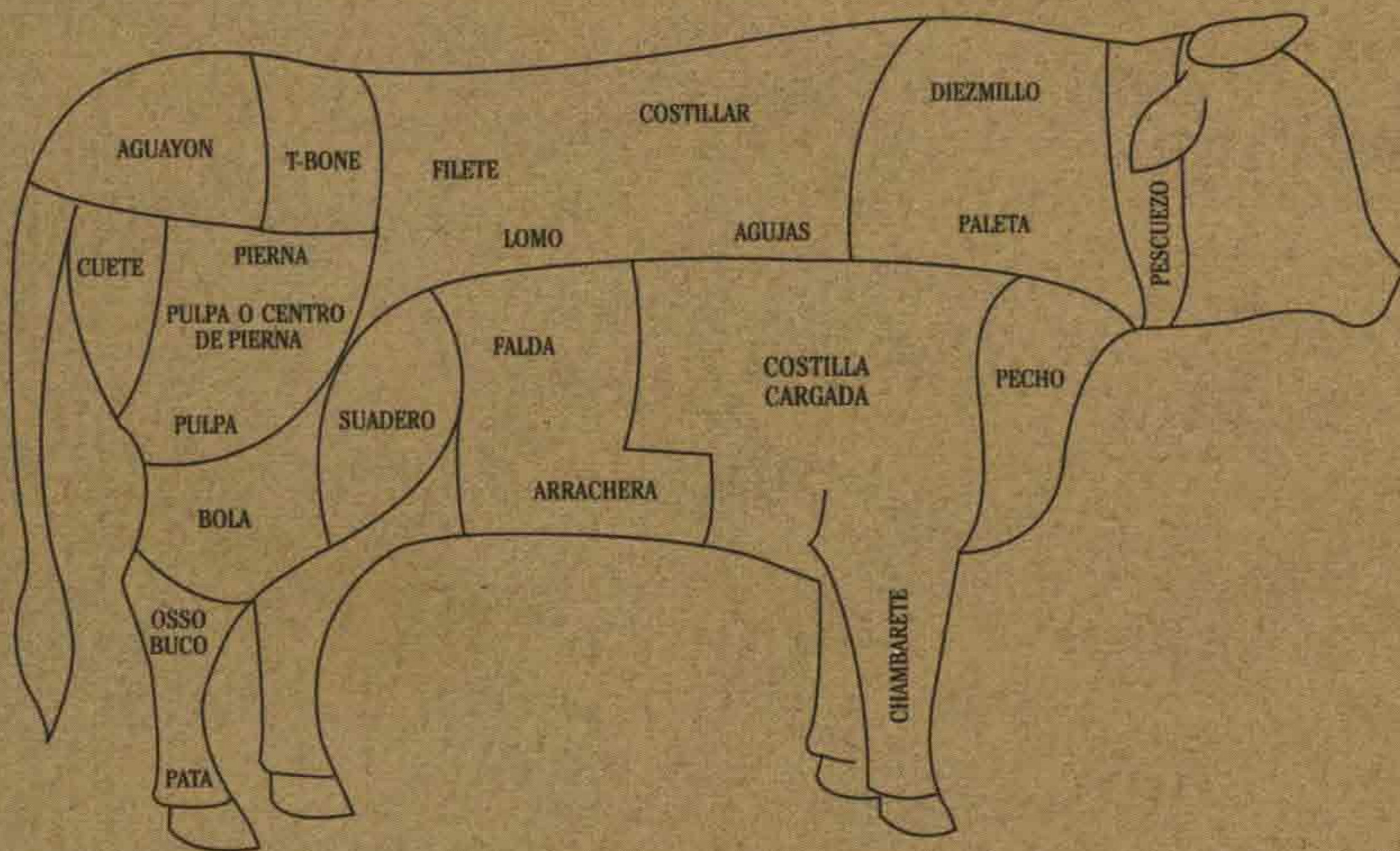


CORTES DE CARNE

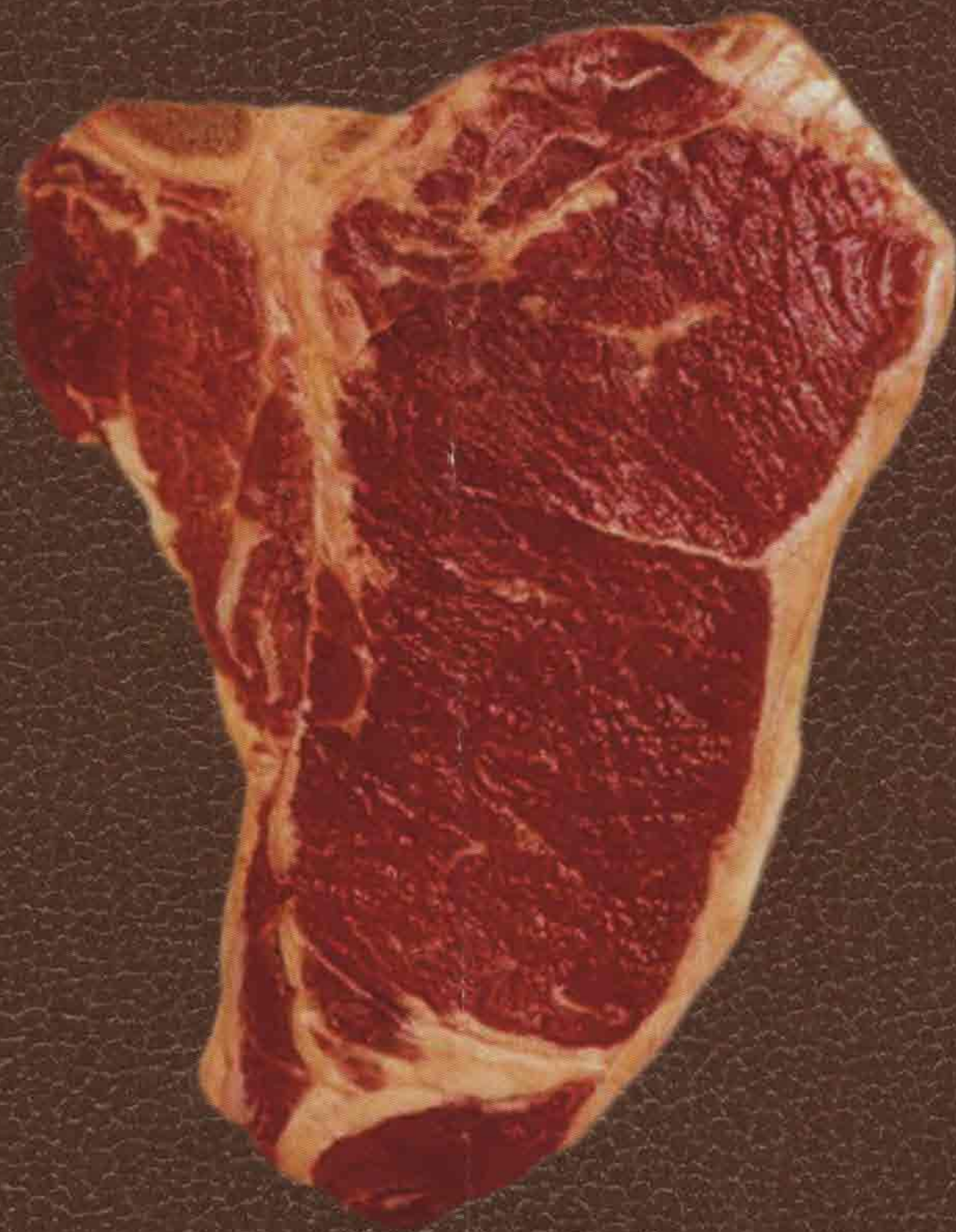
Cuts of Beef



FREE
GRATIS

Diccionario de
CORTES DE CARNE DE RES

Inglés ~ Español



Dictionary of Beef Cuts

English ~ Spanish

¿CÓMO RECONOCER EL CORTE?

El nombre cambia – no el sabor

Cada país hace sus propios cortes y los llama de diferente manera. Aquí sabrás cual corte equivale al corte al que estás acostumbrada. Así podrás preparar tus platillos favoritos sin dudar ni adivinar.



Todos los platillos con carne de res – de la A a la Z, son deliciosos

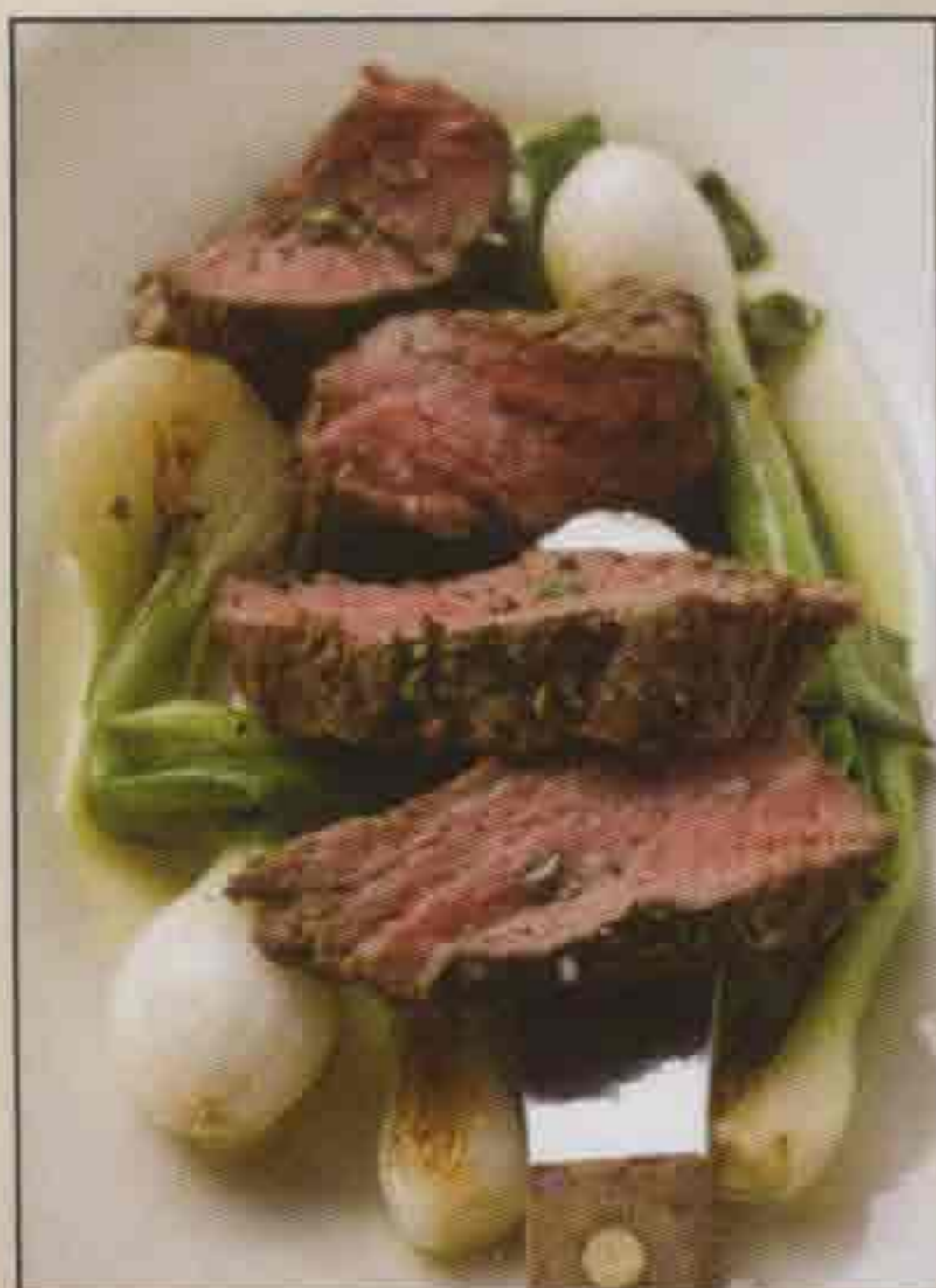
Usa estas ideas para deleitar a tu familia diariamente, con el corte de carne preciso. ¡Buen provecho!

*Para más información sobre la carne de res o para recetas,
visita www.lacarnederes.com*

How to Recognize the Cut

The name is different – the taste is not

Every country makes and names its cuts of beef a different way. Here you can find out just what that cut you like is called. This way you'll be able to prepare your favorite dishes without guessing – or second-guessing.



Every dish made with beef – from A to Z, is delicious

Use these ideas to delight your family every day, with just the right cut of beef.

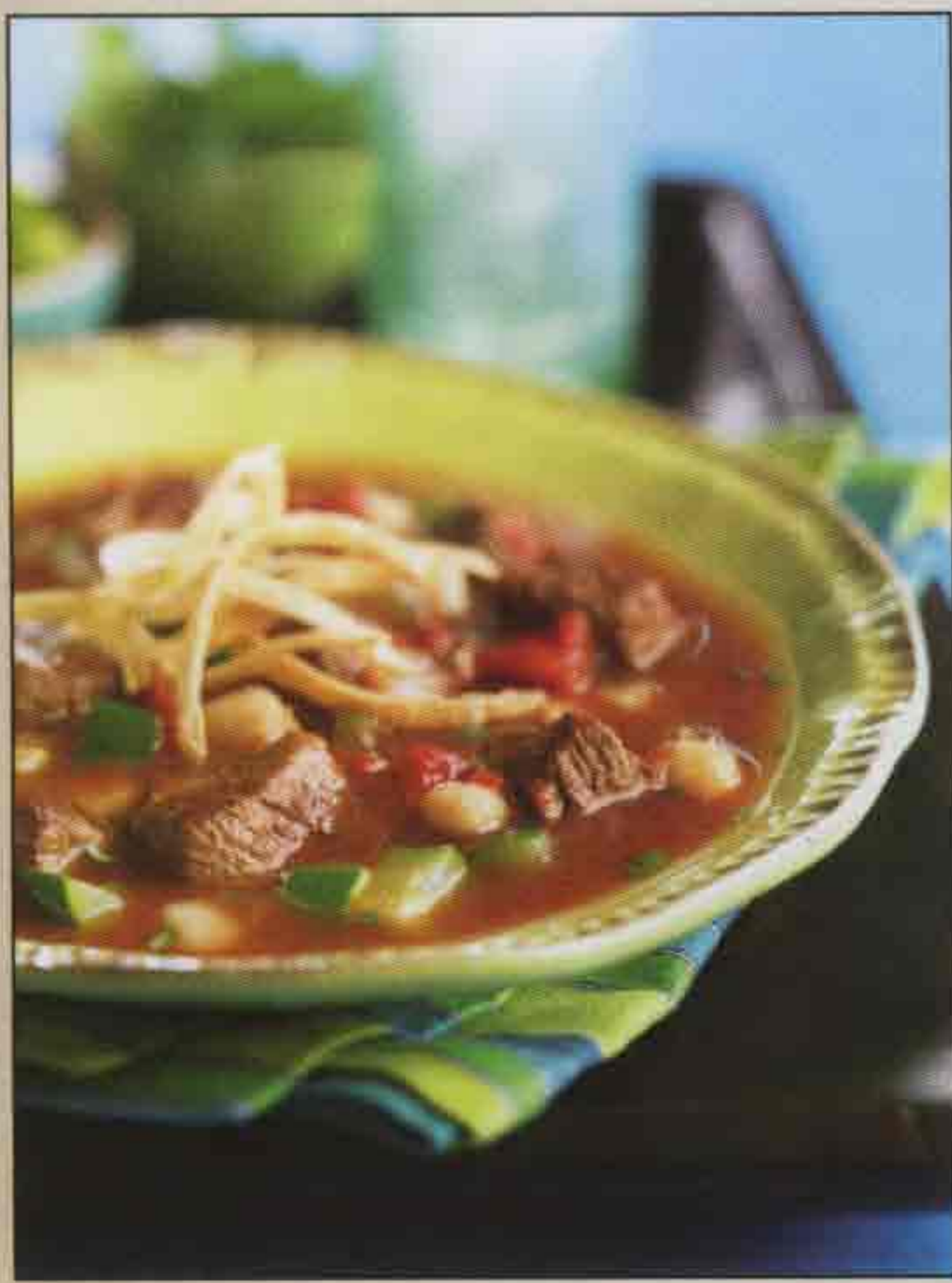
*For more beef information or recipes,
visit www.beefitswhatsfordinner.com*

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

La Carne de Res – Sabrosa y Saludable

¡La carne de res también es nutritiva! Tiene proteína para el crecimiento y músculos sanos, hierro para la sangre, zinc que apoya al sistema inmunológico y vitaminas B que conservan la salud. Y la carne además ayuda a los niños en su desarrollo mental y físico.

La carne de res es una fuente natural de nueve nutrientes esenciales, incluyendo:



- **Proteína** – La proteína es necesaria para el crecimiento y para el buen mantenimiento de los huesos, músculos y tejidos de tu cuerpo, así como para regular el metabolismo.

Una porción de 3 onzas de carne proporciona el 51% de la proteína recomendada diariamente.

- **Hierro** – El hierro es un mineral que desempeña un papel vital en muchas funciones del cuerpo. El hierro ayuda a transportar el oxígeno en el cuerpo, contribuye al desarrollo del cerebro, y apoya al sistema inmunológico.

- **Vitaminas B6 y B12** – Las vitaminas B funcionan para fomentar el crecimiento y mantener la salud. Tú necesitas vitaminas B para “desencadenar” la energía de los alimentos.
- **Zinc** – Es posible que el zinc no sea un nutriente en el que pienses frecuentemente, pero tu cuerpo lo necesita para muchas funciones esenciales tales como el crecimiento y el desarrollo, así como el mantenimiento del sistema inmunológico.

Una porción de 3 onzas de carne de res proporciona el 38% del zinc que necesita la mayoría de las personas en un día.

Fuentes: Departamento de Agricultura de los EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas, 1999 y 2005; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Centros del Control de Enfermedades, 1998.

NUTRITIONAL INFORMATION

Beef – Tasty and Healthy

Beef is also nutritious! Protein for growth and healthy muscles, iron for the blood, zinc to boost the immune system and B-vitamins to help you stay healthy. And beef also helps children's mental and physical development.

Beef is a natural source of nine essential nutrients, including:

- **Protein** – Protein supports growth and maintain bones, muscles and tissue, as well as regulates metabolism.

A 3-ounce portion of beef provides 51% of the daily recommended allowance of protein.



- **Iron** – This mineral performs a vital role in many bodily functions. Iron helps transport oxygen throughout the body, aids in the development of the brain and supports the immune system.
- **Vitamins B6 and B12** – B-vitamins work to boost growth and maintain good health. You need B-vitamins to “unleash” the energy in foods.
- **Zinc** - You may not think of zinc frequently, but your body needs it to perform many essential functions, such as growth and development and maintaining the body's immune system.

A 3-ounce portion of beef provides 38% of the zinc that most people need in a day.

Sources: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 1999 & 2005; U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control, 1998.

TABLA DE CORTES Y PLATILLOS

Table of Meat Cuts and Dishes

Corte en Español	Cut in English	Platillos	Dishes
Aguayón Sirlón Lomo de Res	Sirloin Top Sirloin	Bisteces asados o al carbón Carne molida Fajitas	Steaks, charbroiled/grilled Ground Beef Fajitas
Arrachera	Skirt Steak	Carne asada Carne ranchera Para deshebrar	Carne Asada <i>(charbroiled, thinly cut steak)</i> Steak Ranchera <i>(thinly cut steak with red chile sauce)</i> Shredded
Bola, Pulpa de	Round Steak Sirloin Tip	Milanesas Bisteces En trocitos Para hornear	Milanesas <i>(breaded, thinly sliced, pounded flat steak)</i> Steaks Diced Roasts
Carne Molida	Ground Beef	Picadillo Albóndigas Guisos Para tacos y nachos	Picadillo <i>(cooked in tomato sauce)</i> Meatballs Stews For tacos & nachos
Cecina	Cured Beef Dried Beef	Asada Cocida	Grilled Cooked
Centro de Pierna	Top Round Steak	En trozos Bisteces Puede hacerse horneado, frito o guisado	Cubed or diced Steaks Can be oven roasted, fried or stewed
Cola de Res	Oxtail	Caldos	Beef stock/broth
Costillas	Ribs	Al carbón o asadas Fritas Guisadas Caldos	Charbroiled/grilled Fried Stewed Soups
Cuete	Eye of Round Eye Round Roast	Guisados Cocido	Stews Cooked
Chambarete	Shank Shank Cross Cut	Caldos Cocido Guisados	Beef stock/broth Cooked Stews
Chamorro	Osso Buco	Cocido Guisados Caldos	Cooked Stews Beef stock/broth
Diezmillo / Paleta	Chuck Steak Chuck Roll Chuck Eye Steak Chuck Arm Clod	Carne asada Usado en tacos Guisados Cocido	Carne Asada <i>(charbroiled, thinly cut steak)</i> Used in tacos Stews Cooked

TABLA DE CORTES Y PLATILLOS

Table of Meat Cuts and Dishes

Corte en Español	Cut in English	Platillos	Dishes
Espaldilla	Chuck Shoulder Top Blade	Fajitas Cortada en trozos para guisados Carne asada	Fajitas Cubed/diced for stews Carne Asada (<i>charbroiled, thinly cut steak</i>)
Espinazo o Pescuezo	Neck Bone	Caldos	Beef stock/broth
Falda / Ranchera / Carne para Deshebrar	Flank Steak Flank for Shredding	Para asar Cocido Deshebrada para guisos y tacos	Grilled Cooked Shredded for stews and tacos
Filete / Bistec de Filete / Solomillo	Tenderloin Tenderloin Steak	Medallones Puntas de filete Bisteces Filet Mignon Carne tampiqueña	Medallions Filet tips Steaks Filet Mignon
Lengua	Tongue	Guisada Al vapor En tacos	Stewed Steamed For tacos
Lomo de Res (Ver también Aguayón)	Beef Loin Top Sirloin Boneless Chuck	Bisteces	Steaks, charbroiled/grilled
Milanesa	Top Round Roast Sirloin Tip, etc.	Normalmente de 4 a 6 mm de grosor y empanizada	Usually cut from 1/8" to 1/4" thick, pounded and breaded
Palomilla	Tri-Tip Top Sirloin	Marinado y asado	Marinated & grilled
Panza o Estómago de Res	Beef Tripe	Menudo regular o menudo panal	Menudo (<i>traditional spicy soup</i>)
Pecho	Brisket	Pucheros Caldos	Stews Beef stock/broth
Pulpa Negra (Centro) Pulpa Blanca Pulpa Bola	Top Round Bottom Round Knuckle or Sirloin Tip	Milanesas	Milanesas (<i>breaded, thinly sliced, pounded flat steak</i>)
Ranchera – Ver Falda	Flank Steak – See Falda	También se vende marinada	Also sold marinated
Rib Eye	Rib Eye Steak	Asado	Grilled
Roast Beef	Roast Beef	Al horno Asado	Oven roasted Grilled
Solomillo – Ver Filete	Tenderloin – See Filete		
Suadero de Res	Rose Meat	Para tacos Bisteces Asado Guisado Frito	For tacos Steaks Grilled Stewed Fried
T-Bone	T-Bone Steak	Asado al carbón o a la plancha	Charbroiled/grilled
Tripa	Small Intestine	Usada en tacos	Used in tacos

RECETAS

Fajitas de Res con Pico de Gallo Rinde 4 porciones.



1-½ a 2 libras de falda de res
Sal y pimienta
8 tortillas chicas
Limón en rebanadas (opcional)

Escabeche:

¼ de taza de jugo de limón fresco
1 cucharada de aceite vegetal
4 dientes de ajo, picados

Pico de Gallo:

½ taza de tomates cortados
½ taza de calabacín, en trocitos de ¼ de pulgada
¼ de taza de cebolla blanca picada
¼ de taza de cilantro fresco, cortado
2 cucharadas de jugo de limón fresco
Sal y pimienta

1. Mezcla los ingredientes del escabeche en una vasija pequeña. Coloca la carne en una bolsa de plástico o recipiente y añádele el escabeche. Voltea la carne varias veces. Cierra bien la bolsa o cubre el recipiente y refrigera 6 horas o durante la noche, volteándola de vez en cuando.
2. Saca la carne de la bolsa o recipiente y bota el escabeche. Coloca la carne en la parrilla, sobre brasas de carbón a temperatura media. Asa la carne, sin tapparla, de 17 a 21 minutos para lograr un grado de cocción término medio rojo o medio, volteándola esporádicamente.
3. Mientras, mezcla los ingredientes del pico de gallo en una vasija mediana. Sazónalos con sal y pimienta al gusto.
4. Corta la carne a lo largo del grano en tajadas delgadas; sazónala con sal y pimienta al gusto. Sirve con tortillas y pico de gallo. Adereza con el limón en rebanadas a tu gusto.

Recipes

Beef Fajitas with Pico de Gallo Makes 4 servings.

1 beef flank steak (1-½ to 2 pounds)
Salt and pepper
8 small flour tortillas (6 to 7-inch diameter), warmed
Lime wedges (optional)

Marinade:

¼ cup fresh lime juice
1 tablespoon vegetable oil
4 cloves garlic, minced

Pico de Gallo:

½ cup chopped seeded tomato
½ cup thinly sliced small zucchini (¼-inch slices)
¼ cup chopped white onion
¼ cup finely chopped fresh cilantro
2 tablespoons fresh lime juice
Salt and pepper

1. Combine marinade ingredients in small bowl. Place beef steak and marinade in food-safe plastic bag; turn steak to coat. Close bag securely and marinate in refrigerator 6 hours or as long as overnight, turning occasionally.
2. Remove steak from marinade; discard marinade. Place steak on grid over medium, ash-covered coals. Grill, uncovered, 17 to 21 minutes for medium rare to medium doneness, turning occasionally.
3. Meanwhile combine Pico de Gallo ingredients in medium bowl. Season with salt and pepper, as desired.
4. Carve steak diagonally across the grain into thin slices; season with salt and pepper, as desired. Serve with tortillas and Pico de Gallo. Garnish with lime wedges, if desired.

RECETAS

Guisado de Res a la Mexicana Sirve de 6 a 8 porciones.



- 3 libras de carne de res para guisado, cortada en trozos de 1 pulgada
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 taza de consomé de res listo para servir
 - 1 taza de salsa de tomate espesa
 - 2 calabazas medianas, partidas por la mitad y en rebanadas de ¾ pulgada
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
 - ½ taza de elote
 - 2 cucharadas de maizena (fécula de maíz) disueltas en 3 cucharadas de agua
- Aderezos: Tomate picado, cilantro fresco picado, crema agria (opcional)

1. Calienta el aceite en una cacerola sobre fuego mediano. Dora la carne en partes, escurriendo la grasa sobrante. Regresa la carne a la cacerola y sazónala con sal.
2. Revuelve el consomé y la salsa, y cocina hasta hervir. Reduce el fuego, tapa firmemente y deja hervir a fuego lento por 1-½ horas. Mezcla las calabazas, los frijoles y el elote; sigue cocinando el guisado tapado de 15 a 20 minutos o hasta que la carne esté tierna a punto de tenedor.
3. Agrega y mezcla la maizena; cocina y revuelve por 1 minuto o hasta que espese. Sirve con los aderezos.

Recipes

Mexican Beef Stew Makes 6 to 8 servings.

- 3 pounds beef for stew, cut into 1 inch pieces
 - 2 tablespoons vegetable oil
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup ready-to-serve beef broth
 - 1 cup prepared thick-and-chunky salsa
 - 2 medium zucchini, halved, sliced (¾-inch)
 - 1 can (15 ounces) black beans, rinsed, drained
 - ½ cup frozen corn
 - 2 tablespoons cornstarch dissolved in 3 tablespoons water
- Toppings: Chopped tomato, chopped fresh cilantro, dairy sour cream (optional)

1. Heat oil in Dutch oven over medium heat until hot. Brown beef in batches; pour off drippings. Return beef to pan; season with salt.
2. Stir in broth and salsa; bring to a boil. Reduce heat; cover tightly and simmer 1-½ hours. Stir in zucchini, beans and corn; continue cooking, covered, 15 to 20 minutes or until beef is fork-tender.
3. Stir in cornstarch mixture; cook and stir 1 minute or until thickened. Serve with toppings.

RECETAS

Puntas de Res a la Mexicana Rinde 4 porciones.



- 1 libra de lomo res, cortado de $\frac{3}{4}$ a 1 pulgada de grosor
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal
- 1 cebolla roja mediana, en rebanadas delgadas
- 3 tomates grandes, pelados, cortados en trozos de $1\frac{1}{2}$ pulgadas
- 4 chiles jalapeños partidos a la mitad y cortados en tiras de $\frac{1}{4}$ pulgada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta negra
- $\frac{1}{3}$ de taza de cilantro fresco picado
- Jugo de limón fresco
- Arroz caliente

1. Corta la carne en tiras angostas de $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ de pulgada.
2. Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén sobre fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agrega la mitad de la carne y fríela de 1 a 3 minutos o hasta que su exterior ya no esté de color rosa. Retírala de la sartén. Repite con otra cucharadita de aceite y la carne que sobró. Sazona con sal al gusto.
3. Calienta el aceite sobrante en la misma sartén sobre fuego mediano. Agrega la cebolla y fríe de 3 a 5 minutos. Agrega los tomates, chiles jalapeños, el ajo y el vinagre. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Déjalos cocer cubiertos de 4 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Regresa la carne a la sartén y cocínala durante aproximadamente un minuto o hasta que la carne se haya calentado. Retírala del calor.
4. Agrega el cilantro. Rocía con jugo de limón al gusto y sirve con arroz.

Recípes

Top Loin Mexican-Style Makes 4 servings.

- | | |
|--|--|
| 1 pound boneless beef top loin (strip) steaks, cut $\frac{3}{4}$ to 1 inch thick | 1 clove garlic, minced |
| 2 tablespoons vegetable oil | 1 tablespoon apple cider vinegar |
| Salt | Salt and ground black pepper |
| 1 medium red onion, thinly sliced | $\frac{1}{3}$ cup chopped fresh cilantro |
| 3 large tomatoes, peeled, seeded, cut into $1\frac{1}{2}$ inch pieces | Fresh lemon juice |
| 4 jalapeño peppers, cut in half, seeded, cut into $\frac{1}{4}$ strips | Hot cooked rice |

1. Cut beef steak crosswise into $\frac{1}{8}$ to $\frac{1}{4}$ inch thick strips.
2. Heat 1 teaspoon oil in large nonstick skillet over medium-high heat until hot. Add $\frac{1}{2}$ of beef; stir-fry 1 to 3 minutes or until outside surface of beef is no longer pink. Remove from skillet. Repeat with 1 teaspoon oil and remaining beef. Season with salt, as desired.
3. Heat remaining oil in same skillet over medium heat until hot. Add onion; stir-fry 3 to 5 minutes or until crisp-tender. Add tomatoes, jalapeño peppers, garlic and vinegar. Season with salt and black pepper, as desired. Cook, covered, 4 to 5 minutes or until vegetables are tender. Return beef to skillet; cook and stir about 1 minute or until beef is heated through. Remove from heat.
4. Stir in cilantro. Drizzle with lemon juice, as desired. Serve over rice.



www.BeefRetail.org