



*Legendaria Carne de Res. Legendaria Calidad.*



Harris Ranch se enorgullece de ofrecer a los consumidores un producto de calidad excepcional que está a la altura de nuestros exigentes estándares: carne de res de Harris Ranch criada en California. La carne de res criada en la misma California, de manera local y sostenible de Harris

Ranch ayuda a respaldar nuestras economías locales y regionales, es mejor para el medioambiente y refleja nuestro compromiso de ofrecer los productos más frescos y saludables. Además, la carne de res de Harris Ranch es criada en California por familias propietarias de ranchos que están comprometidas con el bienestar de los animales.

Si bien algunos mercados ofrecen a sus clientes carne de varios productores de todo el país y de todo el mundo, cuando compre carne local criada en California de Harris Ranch, usted sabrá de dónde viene su carne.

- *Animales criados, alimentados y procesados en California*
- *Alimentados con granos para que la carne tenga un sabor superior, suavidad y jugosidad*
- *El alimento para el ganado es sometido a pruebas para garantizar que esté libre de residuos de pesticidas*
- *La carne de res terminada pasa por pruebas para detectar residuos de antibióticos por encima de los estándares de USDA*



### ¿QUE ES LA MADURACIÓN DE LA CARNE?

La maduración o el acondicionamiento de la carne de res es un proceso natural que ayuda a agregar sabor y suavidad a la carne. Si la carne de res madura, las enzimas naturales que tiene romperán las fibras musculares de tal que forma que aumentará la suavidad y sabrosura de la carne.

*Hay dos métodos que se utilizan para madurar la carne de res: maduración seca y maduración húmeda.*

La **MADURACIÓN HÚMEDA** es la maduración de la carne en bolsas herméticas y selladas al vacío.

- Hasta 21 días de maduración en promedio
- Condiciones de refrigeración de 32 a 34 °F.
- Es el método más común para madurar la carne
- Da una mayor suavidad y sabrosura a la carne tradicional

La **MADURACIÓN SECA** es el proceso de colocar un animal muerto entero o cortes completos, descubiertos, en una habitación refrigerada.

- Hasta 28 días de maduración o más dependiendo del proveedor
- Maduración descubierta en condiciones refrigeradas de 32 a 34 °F bajo condiciones de humedad estrictamente controladas y con flujo de aire
- Método menos común de maduración debido a la complejidad y el aumento de los costos debido a la pérdida de rendimiento
- Produce una carne de res asada de color marrón que es distintiva o que tiene sabor "a nuez"

### NUTRITIVA Y DELICIOSA

La carne de res es la proteína favorita de los Estados Unidos y también es un alimento muy nutritivo. Una porción de 3 onzas de carne magra tiene casi 150 calorías en promedio y es una fuente excelente de 10 nutrientes esenciales como zinc, hierro y vitaminas B. Lo más importante es que una sola porción de carne de res brinda casi el 50 % del valor diario de proteína. Sorprendentemente, hay más de 29 cortes de carne de res magra con un contenido total de grasa que la ubica entre una pechuga de pollo sin piel y un muslo de pollo sin piel cuando se comparan porciones cocidas de 3 oz. Visite [beefnutrition.org](http://beefnutrition.org) para obtener más información.

Además, una nueva investigación conecta la carne magra con la salud del corazón. Se ha demostrado que la carne magra como parte de una dieta saludable para el corazón reduce los niveles de colesterol LDL (malo) hasta en un 10 %, lo cual es comparable con cualquier otra dieta recomendada para tener un corazón saludable. Eso se debe a que la mitad de los ácidos grasos en la carne son monoinsaturados, el mismo tipo de grasa saludable para el corazón que se encuentra en el aceite de oliva. Finalmente, un tercio de la grasa saturada en la carne de res viene en forma de ácido esteárico, la misma grasa reconocida como beneficiosa en el chocolate por su efecto neutral sobre los niveles de colesterol en la sangre.

### ¿QUÉ ES EL MARMOLEO EN LA CARNE?

El marmoleo o marmoleado hace referencia a las motas blancas y vetas de grasa que hay dentro de las secciones de la carne magra. Se da el nombre de marmoleo porque las rayas de grasa se asemejan al patrón del mármol. También conocido como grasa intramuscular, el marmoleo es lo que le da a la carne su sabrosura, jugosidad y suavidad. El marmoleo no hace referencia a la capa de grasa que está en el exterior de la carne o asado y que se puede cortar. En general, cuanto más marmoleo contenga la carne, mejor será el corte de carne.

Determinados cortes de carne tienen más marmoleo de forma natural que otros. Por ejemplo, la costilla de res y el lomo corto están entre las secciones más marmoleadas, mientras que la pierna y el solomillo suelen tener menos marmoleo.

### LOGRAR LA CALIFICACIÓN

El programa de calificación de la carne de res es administrado por el Departamento de Agricultura de (USDA) de los Estados Unidos. El sistema de calificación determina el puntaje de calidad de la carne de res según un sistema de inspección que mide la cantidad de marmoleo en la porción de músculo de ribeye (magra) y combina la madurez (edad) del animal muerto entero a fin de determinar la calificación evaluada. En general, cuanto mayor es la proporción de marmoleo y más joven es la carne, mayor es el calificación.

**PRIME (DE PRIMERA)** esta carne tiene el mayor marmoleo.

Por lo general, se vende a restaurantes refinados, aunque algunos mercados especializados en carnes y supermercados pueden venderla también.



**CHOICE (PREFERIDA)** esta carne suele tener un poco menos de marmoleo. La carne de esta calidad es la que comúnmente se encuentra disponible en el mercado.



**SELECT (SELECTA)** tiene la menor cantidad de marmoleo de estos tres grados, lo cual la hacen más magra y un poco menos jugosa y sabrosa que las carnes de las otras dos categorías.



Visite a nuestro Chef en línea en [harrisranchbeef.com](http://harrisranchbeef.com)

Encontrará diversos cortes de carne perfectamente combinados con el método de cocción ideal, además de deliciosas recetas.



HARRIS RANCH BEEF COMPANY 1-800-742-1955



# GUÍA DE CARNE DE RES FRESCA

*Legendaria Carne de Res. Legendaria Calidad.*





## ¿CÓMO LE GUSTA SU CARNE?

Asar a la parrilla es una de las formas más populares de disfrutar la carne de res. Sin importar si la cocina con gas o carbón, nada se compara con el delicioso sabor de la carne de res recién salida de la parrilla.

**CONSEJOS:** Tenga la carne a temperatura ambiente antes de asarla a la parrilla. Sea creativo y experimente con las muchas recetas de condimentación de carne de res que están disponibles o prepárela simplemente con sal Kosher, pimienta y ajo. Cocínela a fuego medio. Cocinar a fuego muy intenso puede chamuscar la parte exterior de los cortes de carne de res, mientras el interior se queda poco cocido.

El grado de cocción se puede confirmar con un termómetro de lectura instantánea que se inserta horizontalmente desde un lado pero sin tocar el hueso ni la grasa. También puede verificar el punto de cocción con el dedo. La carne cruda se mueve fácilmente cuando se presiona con el dedo, mientras que la carne bien cocida es rígida. El punto medio-crudo está justo en el medio.

*Una vez que cocine la carne de res, deje que repose de 5 a 10 minutos antes de servirla. Mientras esté en reposo, la temperatura aumentará casi 5 grados a la cocción deseada.*



## CONSEJOS PARA SELECCIONAR Y PREPARAR LOS CORTES MÁS POPULARES DE CARNE DE RES

*Seleccionar entre la gran variedad de cortes de carne de res disponibles en el exhibidor de carne y determinar el mejor método de preparación para cada uno no es nada fácil. Estos consejos pueden ayudar a eliminar las dudas que tiene sobre cómo preparar la carne y garantizar el éxito en la cocina.*

### Asar a la parrilla, asar al grill, asar en una sartén y saltear

*Estos métodos de preparación son mejores para filetes de primera y suaves, como los cortes ribeye, New York, filete, chuleta, Porterhouse y solomillo; así como asados populares, como la colita de cuadril y el solomillo.*

• **Asar a la parrilla:** Una forma de cocinar con calor seco y una de las maneras más populares y saludables de preparar la carne de res. Los cortes ideales incluyen filetes de primera calidad y asado de colita de cuadril.

• **Asar al grill:** Cocinar carne de res directamente debajo del elemento térmico en el horno es rápido y fácil, y ayuda a no añadir grasa.

• **Asar en una sartén:** Lo que también se conoce como "freír sin grasa", asar la carne en una sartén con tapa en la cocina es rápido y funciona bien para cortes tiernos.

• **Saltear:** También se conoce como freír en sartén, este método es similar a asar en una sartén, excepto que se agrega una pequeña cantidad de aceite a la sartén cuando se cocina.

### Hornear, guisar y estofar

*Estos métodos de preparación son ideales para asados de primera calidad, como el asado de costillas, así como los cortes de diezmillo y paleta (chuck), pierna y pecho.*

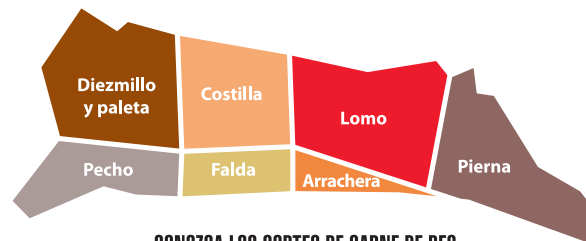
• **Hornear:** Horneare cortes de carne de res más grandes o más gruesos en el horno requiere más tiempo, pero es una forma simple de cocinar que requiere poca atención. Para lograr mejores resultados, utilice un termómetro de carne para evitar el exceso de cocción.

• **Estofar:** También se conoce como "asado en olla", el estofado es ideal para los cortes menos tiernos de diezmillo y paleta (chuck) y pierna, que requieren una cocción lenta y larga con calor húmedo usando una pequeña cantidad de líquido en un recipiente cubierto y apto para el horno o en una olla de cocción lenta.

• **Guisar:** Un método de cocción lento, con calor húmedo, ideal para carne de res cortada en cubos de diezmillo y paleta (chuck), pierna o pecho cuando se prepara con verduras y líquido sazonado.

## VISITE A NUESTRO CHEF EN LÍNEA

Preparar el corte de carne de res correcto con el método de cocción adecuado es la clave para lograr una carne húmeda, jugosa y sabrosa. Y ahora es mucho más fácil si usa el Chef en Línea de Harris Ranch. Las recetas que se hicieron famosas gracias a Harris Ranch Restaurant, así como las instrucciones completas de cocina para varios cortes están disponibles en línea en [www.harrisranchbeef.com](http://www.harrisranchbeef.com).



## CONOZCA LOS CORTES DE CARNE DE RES

Los diversos cortes de filetes y asados disponibles en el exhibidor de carne pueden parecer confusos algunas veces, e incluso un poco intimidantes. Creemos que hay un corte de carne de res nutritiva y deliciosa de Harris Ranch para cada ocasión y cliente. Aquí presentamos algunos de nuestros cortes de carne más populares que son ideales para asar a la parrilla.



### New York Steak - LOMO ●

Sustancioso y apreciado por su sabor distintivamente rico, el filete de carne que proviene del lomo justo detrás de la parte de la costilla, se asoció por primera vez con Nueva York en 1937 cuando se inauguró el restaurante Delmonico's en Manhattan. ¡Un favorito de los amantes de la carne en todas partes!



### Filete de ribeye - COSTILLA ●

¡Uno de los filetes más populares! El ribeye deshuesado es jugoso, muy sabroso e incomparable debido a su rico marmoleado. Con la costilla, el ribeye se convierte en un filete de costilla que tiene un sabor mucho más excepcional.



### Filete de solomillo - LOMO ●

Un corte magro y sabroso que es versátil y jugoso. Muy bien servido como un bistec o cortado en brochetas. Viene del solomillo, entre el lomo y la pierna, que se divide en solomillo corto y solomillo largo. En el solomillo corto encontrará bistecs para asar a la parrilla, mientras que el solomillo largo ofrece cortes como el asado de colita de cuadril, ideal para hornear o asar a la parrilla lentamente.



### Asado de colita de cuadril - LOMO ●

Del solomillo largo, la colita de cuadril recibe su nombre por su forma triangular. Conocida por su sabor sustancioso y carnoso, la colita de cuadril es perfecta para asar a la parrilla y su suavidad mejora cuando se corta a través del grano de la carne. ¡Un clásico de California!



### Falda de res - LOMO ●

Un corte sin hueso que proviene del solomillo largo y es típicamente bastante delgado. Es mejor cuando está marinada y luego se cocina rápidamente, por lo general, asada a la parrilla. La carne de la falda de res es ideal para tacos y fajitas rancheras.



### Rollo de diezmillo - PALETA Y DIEZMILLO ●

Esta es la parte superior del cuarto delantero y se utiliza para asados de paleta y diezmillo, tanto sin hueso como con hueso. El hombro (paleta) se utiliza para filetes y guisos. El resto de este corte (diezmillo) consta de carne asada y filetes y costillas cruzadas. El rollo de diezmillo tiene un sabor rico y carnoso, y es ideal para cocinar lentamente.



### Pierna - PIERNA ●

La pierna de carne de res proviene de la pata trasera del ganado. Se divide en la carne del muslo (cuete), el cuadril y la bola de lomo (punta de solomillo) dependiendo de cómo esté cortada la pierna. Se trata de un corte de carne magra y comúnmente se prepara con métodos lentos con calor húmedo, como el estofado. La excepción es la carne del muslo asada que se puede hornear lentamente y luego cortar en rodajas finas. La pierna es ideal para brochetas, salteados y fajitas.