



ESPALDILLA	COSTILLAR	LOMO	AGUAYÓN	PIERNA	CORTE DE INGREDIENTES	
Brazuelo en trozo 	Costillas cargadas en trozo 	Chuletón en trozo, Con Hueso 	Bistec porterhouse 	Bistec de aguayón <small>DE CARESTIA</small> 	Asado redondo en trozo* <small>DE CARESTIA</small> 	Brochetas*
Brazuelo en bistec 	Paleta en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de ribeye, Con Hueso 	T-Bone 	Aguayón chico en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Filete redondo superior* <small>DE CARESTIA</small> 	Carne para guisado
Carne para guisado 	Bistec del hombro* <small>DE CARESTIA</small> 	Costillas posteriores 	Bistec de lomo, Con Hueso <small>DE CARESTIA</small> 	Filete de aguayón <small>DE CARESTIA</small> 	Asado redondo inferior <small>DE CARESTIA</small> 	Tiras
Chuletón* 	Bistec de carne ranchera <small>DE CARESTIA</small> 	Ribeye en trozo, Sin Hueso 	Bistec de lomo, Sin Hueso <small>DE CARESTIA</small> 	Tapa de aguayón en trozo 	Filete redondo inferior* <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec ablandado mecánicamente
Paleta del 7 en trozo 	Bistec de diezmillo 	Bistec de ribeye, Sin Hueso 	Lomo chico en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de tapa de aguayón <small>DE CARESTIA</small> 	Pulpa blanca de cadera en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Carne Molida y Empanadas de Carne Molida
Centro de diezmillo en trozo 	Bistec de paleta en trozo 	Bistec de tapa de ribeye 	Filete de lomo <small>DE CARESTIA</small> 	Empuje en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Cuete en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Shank Cross-Cut <small>DE CARESTIA</small>
Bistec de paleta inferior 	Filete de cuchilla superior <small>DE CARESTIA</small> 	Ribeye chico en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Filete mignon en trozo <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de empuje <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de cuete* <small>DE CARESTIA</small> 	
Corazón de diezmillo en trozo <small>LEAN</small> 	Medallones de hombro tierno <small>DE CARESTIA</small> 	Filete de ribeye <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de filete <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de aguayón chico 	Corte plano de pecho <small>DE CARESTIA</small> 	Bistec de arrachera*
Bistec de corazón de diezmillo 	Costillas cortas, con hueso 			Bistec de aguayón Bavette 	Punta de pecho 	Bistec de flanco* <small>DE CARESTIA</small>
Costillas estilo campesino 						Costillas cortas*

CLAVE PARA LOS MÉTODOS DE COCCIÓN RECOMENDADOS.

PARRILLA O ASAR SARTEN SALTEADO ASADO INDIRECTO

COCCIÓN LENTA CACEROLA DEL SARTEN AL HORNO

* Marinar antes de cocinar para obtener mejores resultados

DE CARESTIA Estos recortes cumplen con las pautas del gobierno para carne magra, basado en raciones cocinadas, grasa visible recortada.

Todos los cortes de carne magra tienen menos de 10 gramos de grasa total, 4.5 gramos o menos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol por porción de 3½ onzas. A base de raciones cocinadas, grasa visible recortada.



Financiado por agricultores de res y ganaderos

Para más información sobre cortes de carne, visite BeefItsWhatsForDinner.com

© 2018 Federation of State Beef Councils