



Sándwiches de carne de res a la barbacoa

Estos sándwiches fáciles de hacer son pequeños pero tienen un gran sabor.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 4 horas

los INGREDIENTES

6 panes o panecillos, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)

1 lb 3½ oz de carne para rostizar (*beef chuck roast*), fresca o congelada, descongelada, sin hueso, prácticamente sin grasa

⅓ taza de salsa barbacoa

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Coloque la carne en una olla de cocción lenta, al menos 2 cuartos. Cocine a fuego lento durante 4 horas o cocine a fuego alto durante 2 horas. Cocínela hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar la carne cruda.
3. Retire la carne de la olla de cocción lenta. Colóquela sobre una tabla de cortar. Use dos tenedores para desmenuzar la carne en tiras.
4. En un tazón mediano, mezcle la carne desmenuzada, la salsa barbacoa y 3 cucharadas del líquido (*au jus*) de la olla de cocción lenta.
5. Corte los panes por la mitad horizontalmente (si no vienen cortados).
6. Coloque ⅓ taza de carne dentro de cada pan.
7. Sirva 1 sándwich. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sándwich de carne de res a la barbacoa

| | |
|-------------------|-----------------|
| Nutrientes | Cantidad |
| Calorías | 209 |

| | |
|---------------------------|---------------|
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 39 mg |
| Sodio | 421 mg |
| Carbohidrato total | 26 g |
| Fibra dietética | 3 g |
| Azúcares totales | 8 g |
| Incluye azúcares añadidos | N/A |
| Proteína | 16 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 58 mg |
| Hierro | 2 mg |
| Potasio | N/A |

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la


INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalentes de carne

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (panes).** La salsa barbacoa puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (panes) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

