CANADIAN BEEF™

NUTRIÓLOGA
XIMENA LÓPEZ RECIO

ESPECIALISTA
JOYCE PARSLOW

CHEF EMBAJADOR
FEDERICO LÓPEZ

THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK



#COOKLIKEANUTRITIONIST | SERIE 1









Taste it once.
Love it *forever.*



CANADIAN BEEF

THE

#CookLikeaNutritionist

with **CANADIAN BEEF**

COOKBOOK

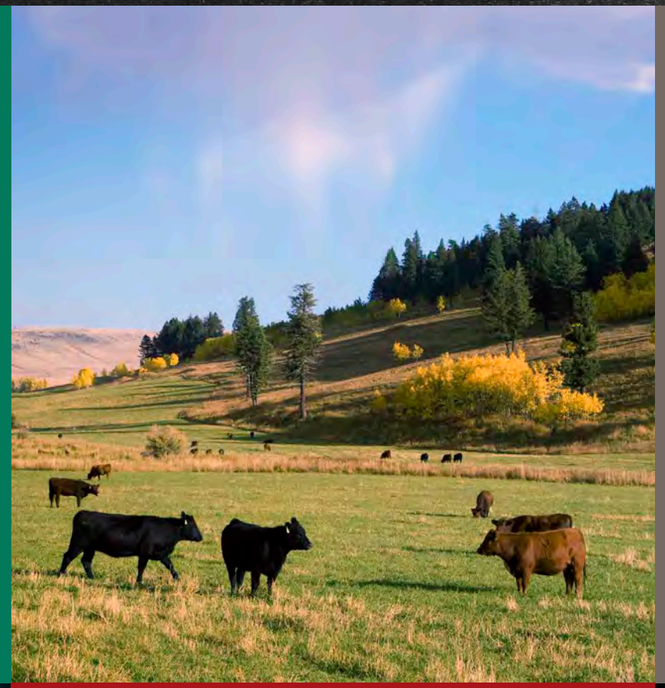
SERIE 1

Una colección de recetas de
las sesiones gastronómicas
#CookLikeaNutritionist de Canadian Beef

Lo que nos distingue

Un producto sustentable

Los productores de ganado tienen el respeto de los canadienses por su compromiso con la tierra. Para que una operación ganadera sea sustentable, la calidad del suelo y del agua debe monitorearse estrechamente con el fin de conservarla. Las leyes federales y de las provincias protegen el medio ambiente natural y apoyan la seguridad e integridad de la carne de res canadiense.



Un exigente sistema de clasificación

Los grados Canada Prime, Canada AAA y Canada AA son equivalentes a los grados premium de otros sistemas, excepto que los grados canadienses no permiten carne de color obscuro, grasa amarilla, animales mayores u otras desviaciones de calidad.





Genética reconocida internacionalmente

La industria del ganado canadiense mantiene un esfuerzo continuo para mejorar la calidad de la carne de res a través de programas de selección de raza y mejoramiento genético. El clima más frío de Canadá permite la utilización extensiva de la genética tipo Bos Taurus, que incluye razas como Angus, Charolais, Hereford, Simmental y Limousin, famosos por producir de manera consistente una carne de res de alta calidad.



Alimentación a base de granos

Canadá es uno de los mayores productores de grano del mundo. Dada la abundancia de cereales para la alimentación, Canadá puede suministrar carne de reses criadas a base de dietas que contienen cebada y trigo, así como carne de res y ternera alimentada con maíz.





THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK

SERIE 1

1 Expertos en la materia
19 Notas de Ximena
27 Notas de Joyce
33 Recetas de Federico

34 Chateaubriand con vegetales baby
36 Medallones en su jugo
38 Brochetas de res y couscous al estilo hindú
40 Carpaccio de res en costra de chiles y cenizas
42 Pepito de filete con queso mozzarella
44 Ensalada tibia, alta en proteína
46 Ensalada tibia de res y sandía
48 Stir fry de res y pimientos
50 Top Sirloin con lechuga a las brasas
52 Kaftas

EDICIÓN DE RECETARIO Y CONDUCCIÓN DE SERIE

KARLA SENTÍES

Encuentre la serie completa de #CookLikeaNutritionist en nuestro canal de YouTube:

YouTube @Canada Beef Latinoamerica

SÍGUENOS @CanadaBeefMex



THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK

Expertos en la materia

NUTRIÓLOGA

Ximena López Recio



Nutrióloga de importante trayectoria y una visión completa en la alimentación, Ximena cuenta con licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos en la Universidad Iberoamericana. Complementó su carrera con estudios en la Universidad de Sidney, Australia, así como en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, el Centro de Orientación Alimentaria, el Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y en el Instituto de Medicina Funcional.

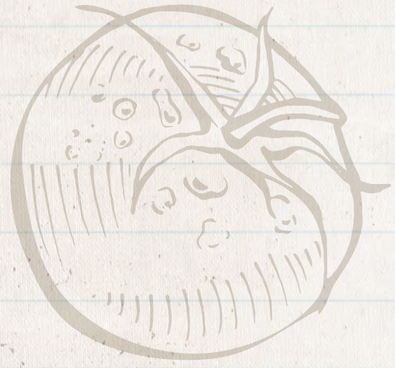
En su experiencia se ha involucrado con la nutrición pediátrica, además de dietoterapia para adultos, alimentación y nutrición en distintas instituciones. Ha colaborado con un amplio abanico de proyectos para marcas y medios de importancia en la actualidad.

Hoy en día ofrece consulta privada y es una de las consentidas en redes sociales, donde comparte con sus seguidores un estilo de vida a favor del bienestar en su Instagram @ximenalopezmx y en su Facebook Nutrilísimo.



ESPECIALISTA

Joyce Parslow



Desde niña su corazón pertenece a la granja pues Joyce ha crecido en un entorno que alberga pasión por la agricultura y los animales rumiantes. En su andar cotidiano busca construir la confianza, afinidad y lealtad para Canadian Beef a través de una estrecha relación con expertos culinarios y de la nutrición.

Actualmente se desempeña como Directora Ejecutiva de Marketing para el Consumidor en Canadá. Es Economista Profesional del Hogar (PHE) y se ha desarrollado en áreas como las relaciones públicas, marketing, creación de contenido y promociones para el consumidor desde hace más de 20 años.

Joyce representa la voz del consumidor en Canadian Beef y trabaja en perfeccionar las instrucciones para la elaboración de platillos y así ayudar a quienes cocinan en casa a obtener todos los beneficios de la carne de res canadiense.



CHEF EMBAJADOR
DE CANADA BEEF

Federico López



La industria gastronómica mexicana no sería la misma sin la aportación profesional de Federico López. Considerado a sí mismo como clásico, pero fiel defensor responsable de la cocina mexicana, Federico incursionó en el espacio culinario a los 15 años y se graduó con honores del Culinary Institute of America en Nueva York. Su camino ha recorrido las instituciones emblemáticas de formación gastronómica en el país como Universidad del Claustro de Sor Juana y Centro Culinario Ambrosía.

Entre sus haberes destacan innumerables premios y reconocimientos, por nombrar algunos: Chef del Año Vatel Club 2018, Medalla Ricardo Muñoz Zurita; Decano Gastronómico en el congreso Paralelo Norte 2015, Premio Nacional en Gastronomía “San Pascual 2013” por la Cofradía gastronómica de México, uno de los Top 20 chefs más influyentes del país por Larousse, Iron Chef Competition durante el Hot & Spicy Food Festival en Toronto Canadá, considerado por grupo CARSO como uno de los mejores chefs del país. Es chef fundador y organizador del Cancún-Riviera Maya Wine and Food Fest en Cancún y Ciudad de México.

De carácter fuerte, decidido y apasionado por la gastronomía de su país (y del chichilo negro) es miembro activo del movimiento nacional de promoción del patrimonio gastronómico de México; participa en infinidad de eventos, colabora con medios de comunicación, hace realidad innumerables proyectos sabiendo como unir las piezas del rompecabezas y es sin duda, uno de los chefs más queridos de México por su compromiso con nuestra cocina pues en sus propias palabras: “Nosotros no somos dueños de nada, somos vehículos para informar; la cocina mexicana está muy dentro en el terruño, en nuestras tierras y lo que debemos hacer es difundirla y no permitir que se muera. Que la gente la conozca y cuando lo hagan, la van a pedir”.

Actualmente es embajador de Canadian Beef México y uno los banqueteros más importantes de México y desde 2004 dirige Taller Gourmet y Event Solutions así como Federico López Catering (en Cancún, Quintana Roo), empresas especializadas en eventos, banquetes, capacitación gastronómica y administración de restaurantes.

Federico ha apostado por la cocina mexicana, el trabajo arduo, la herencia del conocimiento y el impulso de los jóvenes talentos. Para este chef, no hay reto que no se pueda alcanzar.



THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK

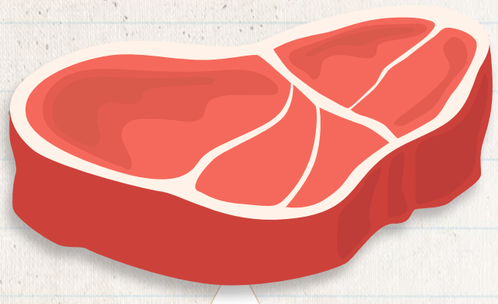
Notas de Ximena

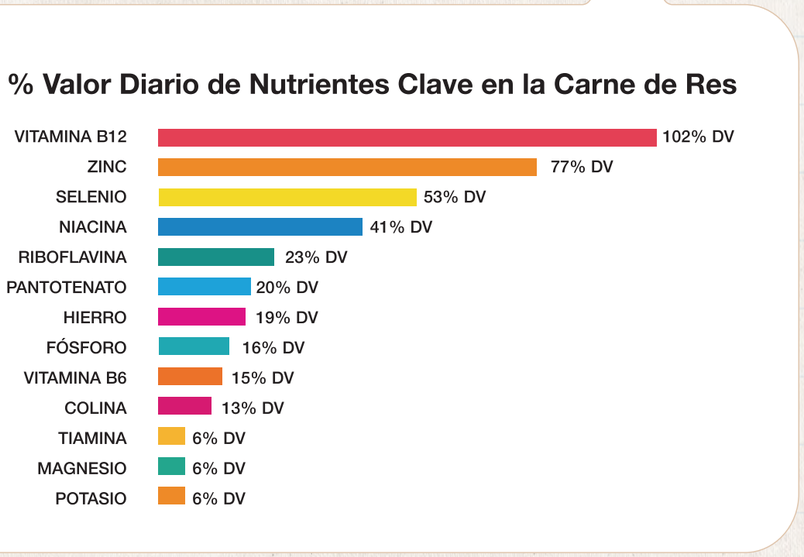
01/

Beneficios de la carne de res canadiense

Muy pocos alimentos pueden igualar la densidad de nutrientes de la carne: contiene aminoácidos muy completos, proteínas de alta calidad, es una de las mejores fuentes de hierro, zinc y vitamina B12. Esta última sólo se puede obtener de la proteína animal y de los suplementos, pues ninguna fuente vegetal la ofrece. Otros de los nutrientes que la carne de res canadiense aporta son: vitamina B6, colina, fósforo, niacina, tiamina, selenio y riboflavina.

La carne de res es una proteína completa que contiene todos los aminoácidos esenciales para la salud humana, mientras que las fuentes de alimentos vegetales carecen de estos. Apostar por una dieta balanceada que combine todos los grupos de alimentos es una excelente opción.

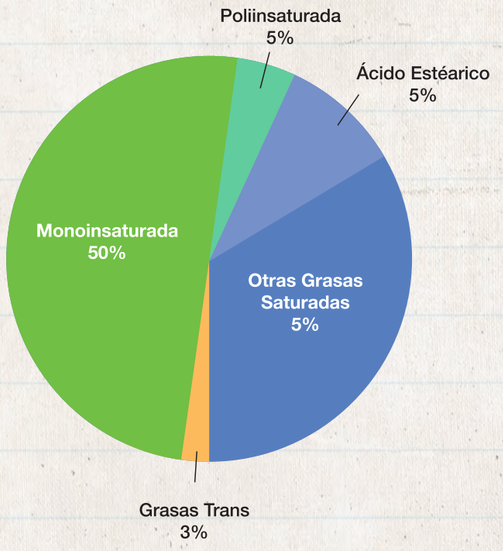




02/

¿Es mala la grasa de la carne de res?

¡No! La carne de res canadiense además de los nutrientes ya mencionados como proteínas de alta calidad, vitamina B12, zinc y hierro, en su grasa contiene vitaminas liposolubles como la A, D, K y E, esenciales para diversos sistemas en el organismo, siendo muy relevante para la conservación de la salud hormonal. Si lo que se busca controlar es la cantidad de grasa en la dieta, la carne de res canadiense puede ser una gran opción, sobre todo con cortes como el filete o el top sirloin que tienen una cantidad apenas significativa de grasa. Este consumo significa un golpe nutricional concentrado en una cantidad moderada de calorías.



03/

Sobre la grasa de la carne de res canadiense

Más del 50% de la grasa de la carne de res es insaturada: 50% es monoinsaturada y 5% es poliinsaturada. De la grasa saturada en la carne de res (29%), el 13% es ácido esteárico, que se ha demostrado que no representa un riesgo para las enfermedades cardiacas, lo que deja el nivel de grasas saturadas en la carne de res en un 16%. Este es un nivel muy cercano al de las grasas saturadas de los aguacates (15%) y menor que el del salmón (21%), por lo que la carne de res no merece la mala reputación que recibe por sus grasas saturadas.

De hecho, el mayor consumo de grasas saturadas suele provenir de otras fuentes como alimentos altamente procesados (papas fritas, galletas, pastelillos, etcétera), que podemos denominar como calorías vacías ya que su valor nutrimental es bajo pero su aporte calórico es elevado. Este tipo de consumo ha ido en aumento entre la población en general y representa actualmente cerca del 50% del consumo calórico en Canadá. Realmente habría que pensar en reducir este tipo de alimento y apostar por carne, frutas, vegetales, productos lácteos y granos.





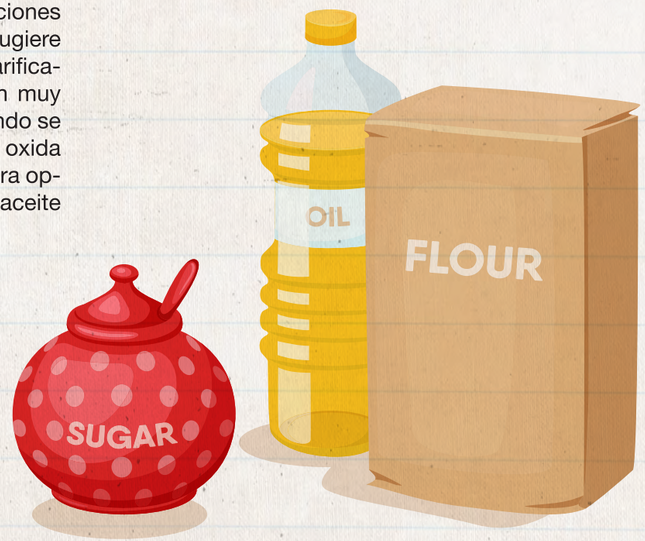
05/ ¿Qué grasas se recomiendan utilizar?

La grasa de la carne animal se puede usar en los platillos para dar sabor y consistencia, siempre considerando que las grasas son los nutrientes que más calorías aportan por gramo. Si se desea agregar algún tipo de grasa adicional a las preparaciones de carne de res canadiense, se sugiere usar ghee (un tipo de mantequilla clarificada) ya que tiene un punto de fusión muy elevado lo que quiere decir que, cuando se somete a altas temperaturas no se oxida tan fácilmente como otras grasas. Otra opción de grasa saludable puede ser el aceite de aguacate.

06/ ¿Qué no debemos consumir en una dieta saludable?

Durante años se ha asociado la idea de que el consumo de grasas aumentará el volumen de grasa en el organismo, lo cual es erróneo. En realidad, lo que incrementa el porcentaje de grasa, es el consumo de azúcares, harinas refinadas, aceites vegetales muy refinados (como el de maíz) o el consumo excesivo de calorías en lo general. La grasa que contienen los alimentos como la carne de res canadiense no genera tantos detrimentos como generalmente se le atribuyen.

Se debe evitar el consumo de aceites vegetales altos en omega 6 y jarabe de maíz de alta fructosa (que están presentes regularmente en los alimentos procesados) pues generan problemas metabólicos de importancia ya que son densos en calorías y nutricionalmente pobres.



07/ El hierro en la carne

El hierro es un componente muy necesario para el buen funcionamiento del organismo humano: es fundamental para el neurodesarrollo y el crecimiento infantil y actualmente se sugiere como uno de los primeros alimentos a introducir en la alimentación de los niños.

El consumo de productos animales es más importante que el consumo de vegetales en la edad de desarrollo infantil (6 meses a 12 años). Cabe resaltar que los estragos ocasionados por una deficiencia de hierro son irreversibles. También es requerido durante el embarazo para evitar complicaciones como partos prematuros y bajo peso en el recién nacido, por mencionar las más recurrentes.

Apostar por el consumo de carne de res canadiense como fuente principal de hierro es una excelente alternativa en todas las edades.

08/ La carne de res es parte de un plan saludable

Al igual que en México, en Canadá existe un plato del buen comer y se presenta como una forma sencilla para comprender las porciones adecuadas de los distintos alimentos que deben constituir una comida y un patrón de alimentación saludables. Este plato se conforma por la mitad del mismo de verduras y frutas, una cuarta parte está dedicado a los cereales integrales (arroz integral, panes y pastas integrales), y el cuarto restante a alimentos ricos en proteínas. Se recomienda elegir distintos tipos y colores de alimentos para dar variedad a la dieta cotidiana y mantenerse saludable.

Uno de los factores a observar y controlar es la porción de consumo, la sugerencia sería incluír en un platillo 100 gramos de carne (equivalente a una porción que quepa en la palma de la mano) combinada con leguminosas, granos enteros y muchos vegetales, ¡ciertamente la carne no puede ser todo lo que haya en el plato!



La carne de res es parte de un hábito de alimentación saludable

Para descubrir una interesante colección de recetas llamadas “Healthy Plates” visita: www.ThinkBeef.ca

09/ Proteínas vegetales y animales ¿cuál es mejor?

De procedencia vegetal, podemos encontrar proteínas en alimentos como granos integrales no procesados y en leguminosas, como garbanzos, frijoles y lentejas, y hasta tofu.

Lo que también se debe tomar en cuenta al considerar las proteínas vegetales en una dieta saludable es la densidad de nutrientes. Las proteínas de las plantas no son completas, es decir, no tienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita.

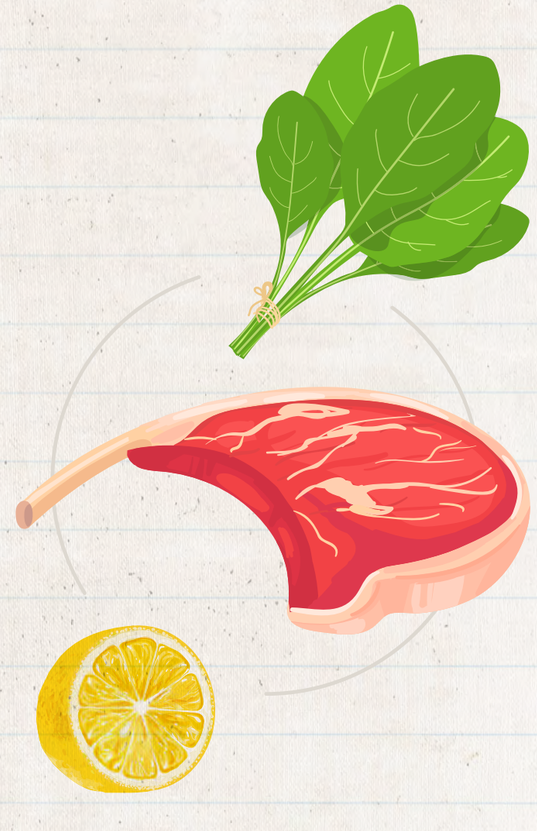
Por otro lado, la carne de res es uno de los alimentos naturales más ricos en proteínas y nutrientes. Si se pretende obtener una ingesta de 35g de proteína se necesita un tamaño de porción de carne de res equivalente a lo que cabe en la palma de la mano (100g), con un aporte de 250 calorías. Esto debe considerarse al pensar en la cantidad equivalente de una proteína de origen vegetal. Si hacemos una relación podríamos poner como ejemplo que, para obtener la misma cantidad de proteína de las almendras, se necesitaría 1 taza que equivale a 960 calorías y del frijol serían 2 tazas que representan 520 calorías.

Una de las opciones viables desde una mirada nutriológica es combinar diferentes tipos de proteína para obtener los beneficios tanto de los alimentos vegetales como de los animales.

Así es como se ven 35 gramos de proteína

	 CARNE	 ALMENDRAS	 CREMA DE CACAHUATE	 PURÉ DE GARBANZO	 FRIJOLES
CANTIDAD	**100g** una porción del tamaño de la palma de tu mano	**+ de 1 taza** (3.3 porciones) 1/3 t (50g)= 1 porción	**+ de 9 cucharadas** 9.4 porciones 1 C= 1 porción	**1¾ taza** 14.2 porciones 2 C= 1 porción	**+ de 2 tazas** 4.3 porciones ½ t= 1 porción
CALORÍAS	**250**	**960**	**860**	**740**	**520**

10/ ¿Vegetal o animal? ¡Los dos!



Ambos grupos de alimentos son saludables. Cada uno ofrece nutrientes únicos y no se debe tratar de restringir a consumir uno u otro, sobre todo cuando pensamos en los beneficios nutricionales de los alimentos con proteína.

Para dar un ejemplo: mientras que la carne de res ofrece hierro, zinc, vitamina B12 y proteína de gran calidad con poca carga calórica en una porción pequeña; las lentejas aportan algo de hierro, algo de proteína, una gran cantidad de fibra y ácido fólico. ¿Lo mejor? Consumir una combinación de estos alimentos para obtener mayores beneficios, ya que al conjugarlos su valor es mayor que si se ingieren de forma aislada. A esto se le conoce como “sinergia alimenticia”.

11/ Entendiendo la sinergia alimenticia

En términos de hierro, éste se encuentra en los alimentos en dos formas: hierro hem, que el cuerpo absorbe mejor (alimentos de origen animal); y hierro no hem (alimentos de origen vegetal). Cuando se combina la ingesta de res con espinaca, lentejas o frijoles, por ejemplo, sucede lo que se conoce como el “factor carne” o “meat factor” que se traduce en el incremento de absorción del hierro no hem en un 150%. Es decir, el hierro de la carne vuelve más absorbible el hierro procedente de fuentes vegetales.

Los alimentos con vitamina C también ayudan a aumentar la absorción de hierro, dándonos otro ejemplo de sinergia alimentacia. Entonces, los beneficios de combinar distintos grupos de alimentos con valor nutrimental se potencializan más allá de sólo sumarse.

Para obtener más información relacionada con la aportación nutrimental y recetas de la carne de res canadiense te invitamos a visitar:

www.canadabeef.mx

www.canadabeef.ca/nutrition

También encuentras información relevante en la APP de Canadian Beef: “The Roundup”

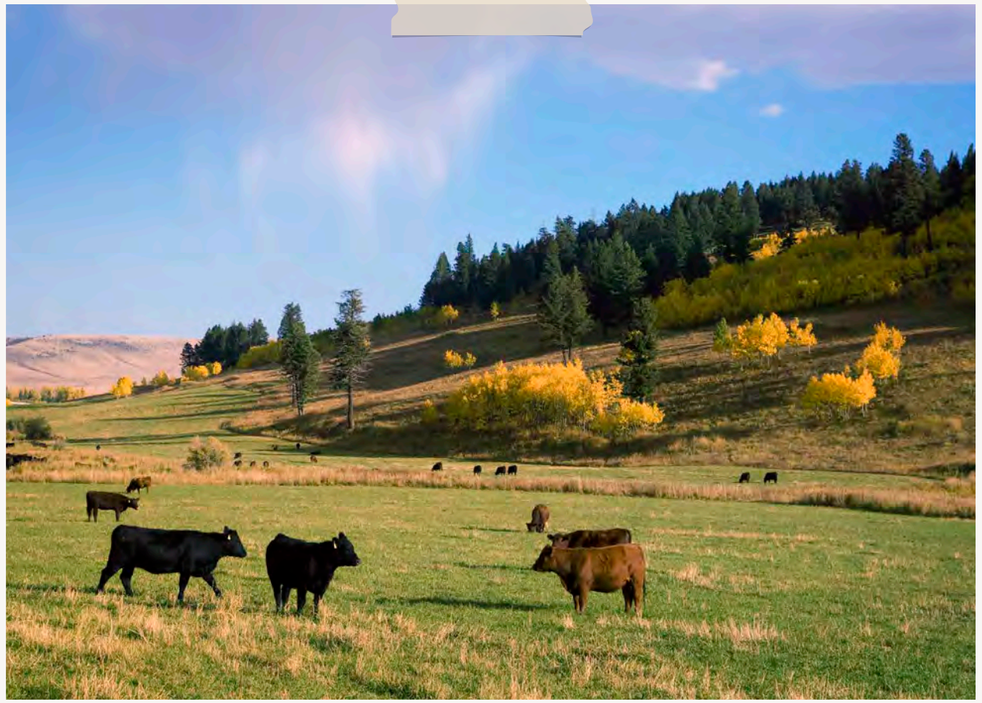
THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK

Notas de Joyce



01/ ¿Por qué la carne de res canadiense es buena?

El territorio canadiense se conforma por tierras aptas para el ganado. Es interesante entender que los pastos en Canadá varían de Este a Oeste dotando de características diversas al ganado, aportando matices de sabor que se acentúan también por el alimento controlado según el tipo de cereal que se siembra en cada región y que constituye el alimento final del ganado. Las reses pasan el 80% de su vida en libertad, alimentadas de pasto, hierbas o pastizales. Hay que comprender que mucha de la tierra no es apta para la siembra de alimentos, se trata de un espacio de vida silvestre donde los animales han vivido durante siglos adaptados a estos pastizales. El ganado se alimenta en estas tierras que, aunque no funcionan para el cultivo, producen un alimento denso en nutrientes para los humanos a través de la carne de res.

Vale la pena comprender también que sólo el 9% de todas las tierras de cultivo canadienses se utilizan para alimentar al ganado y que el 86% de la alimentación del ganado no es apta para consumo humano, son subproductos de procesamiento de alimentos. En definitiva debemos comprender que ¡el ganado no se está alimentando con nuestra comida! Sería en todo caso, una gestión de residuos.



02/ El ciclo del ganado bovino en Canadá

Las reses se crían y dan a luz a los terneros; todo esto ocurre en el paraje, en los pastizales, generalmente en primavera (aunque la primavera canadiense, a veces se parece más al invierno de nosotros). Los granjeros y ganaderos tienen que vigilar su ganado con mucho cuidado durante el parto para evitar complicaciones que pueden ser especialmente desafiantes en climas fríos o tormentas. Las mamás también pueden rechazar a sus crías, por lo que deben estar atentos a los “huérfanos” y fomentar la unión entre madre y cría. Este es un trabajo de tiempo completo durante la temporada de parto. La mamá y los terneros están juntos en los pastizales todo el verano, los pequeños se destetan una vez que están listos para cambiar a una dieta a base de pasto en su totalidad, son separados después del destete y los terneros se agrupan por su cuenta para comenzar con la etapa que llamamos “desarrollo”.

Cuando los críos alcanzan el peso adecuado, (aproximadamente a los 18 meses de edad, lo que representa el 80% de sus vidas), se mudan a un corral de engorda sustentable para una dieta de transición que implica la introducción gradual de granos. La mezcla de forrajes y cereales es desarrollada por un nutricionista para optimizar la eficiencia al utilizar menos recursos y así una menor huella ambiental. Este tipo de alimentación es responsable de la consistencia y el marmoleo de la carne, que le da el sabor y jugosidad, cualidades valoradas en el mundo por su atribución de calidad.

El ganado come “localmente”, por lo que en el Este, que es menos frío y adecuado para el cultivo del maíz, se alimenta con este grano. Al Oeste, es más probable que la mezcla de grano sea en su mayoría cebada, que se cultiva en climas más fríos. En el corral, el hato vive con aire fresco, agua limpia, alimento de primera calidad y refugio de los elementos ambientales. Al Oeste son grandes corrales abiertos y al centro y Este de Canadá, son espacios cubiertos de la intemperie ya que son zonas más húmedas.

03/ Acerca de las huellas medioambientales

Al evaluar los impactos ambientales de la crianza de ganado y cultivar cualquier alimento, se deben considerar tanto las ventajas como las desventajas: no es blanco o negro, bueno o malo, correcto o incorrecto sino que hay múltiples consideraciones.

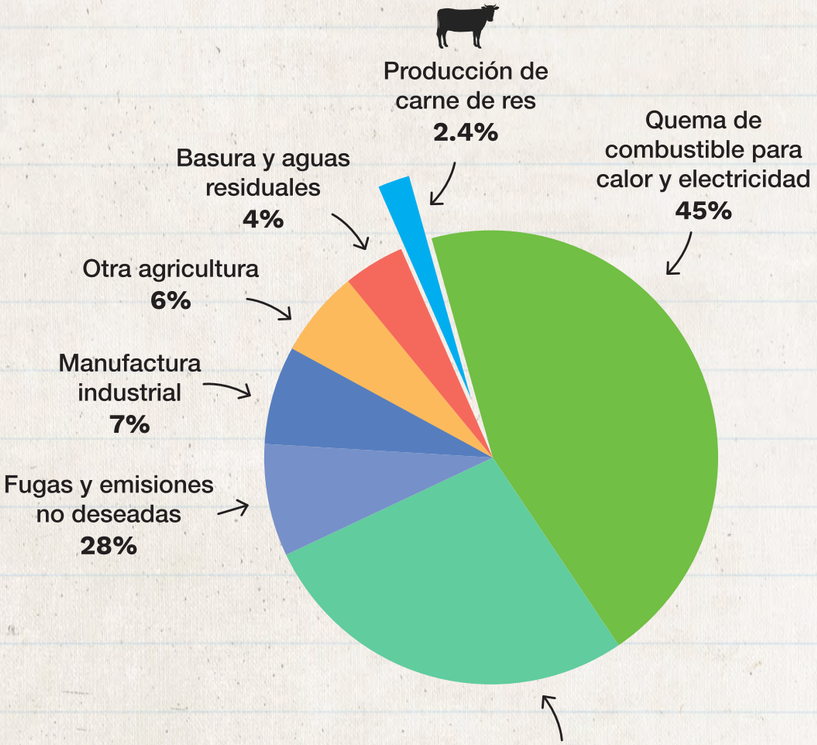
El ganado bovino en Canadá provee servicios al ecosistema, un tema que tiende a omitirse en las conversaciones cuando se trata de carne y el medio ambiente. Las reses y la hierba forman parte de un ecosistema vital y una poderosa producción de alimentos. Como lo hizo el bisonte durante siglos, el ganado juega un papel esencial en los pastizales para ayudar a preservar su función y salud.

Algunos de los beneficios que proporciona el ganado al ecosistema son:

Secuestro de carbono. Los pastizales naturales como la pradera y los pastos de Canadá capturan y almacenan carbono en el suelo (aproximadamente 1,500 millones de toneladas en el país). El cultivo y la alteración de estos suelos para el cultivo libera reservas de carbono.

Promueve la biodiversidad. Los pastizales son un ecosistema amenazado, en Canadá son únicos para el hábitat de aves y otras especies, ya que estos animales han evolucionado para vivir en ellos a lo largo de los siglos. El 74% de los pastizales nativos del país se han perdido debido al cultivo o al desarrollo. Existen presiones económicas sobre los agricultores y ganaderos para que pasen de criar ganado a arar esa tierra y sembrar cultivos que puedan proporcionar un mayor retorno de la inversión en tiempo y dinero. El estudio de caso del Parque Nacional de Pastizales de Parks Canada en Saskatchewan demuestra que la remoción del ganado resultó en incremento de la maleza y pérdida de fertilidad en lo suelos, lo que trajo como consecuencia una reducción del hábitat para las aves y las criaturas acostumbradas a ser mantenidas por el pastoreo de ganado. Parks Canada terminó trasladando el ganado y reintroduciendo bisontes para que el ecosistema se equilibrara nuevamente.

El ganado enriquece el suelo y es parte del ciclo del agua. Los nutrientes del suelo, la hierba y el ganado trabajan en conjunto. El ganado proporciona fertilizantes naturales al esparcir estiércol para mantener los nutrientes en la tierra. Los pastizales fungen como cubierta para proteger de la erosión y el sobrecalentamiento, los microorganismos en el suelo lo convierten en un “ser vivo”. El valor de las huellas medioambientales, incluso las depresiones en el suelo que el ganado hace mientras pisa fuerte significa una ayuda en el ciclo de los nutrientes; las pisadas introducen la materia orgánica muerta al suelo lo que ayuda a la descomposición y a enriquecer aún más con nutrientes. Aunque las reses beben agua, por naturaleza la regresan al ciclo sin necesidad de drenaje. Todos los cultivos toman agua (por ejemplo, una sola almendra usa hasta 4 litros) por lo que necesitan de riego continuo. La innovación en alimentación y genética ha ayudado a mejorar la eficiencia en la crianza de ganado, de modo que se utilizan menos recursos como lo es el caso del agua.



04/ Ganado y gas metano en el contexto canadiense

El ganado produce gas metano, tal como las ovejas, cabras e incluso jirafas, pero es importante observar el contexto relativo a otras fuentes de este gas en el contexto de Canadá y la realidad con base a la cantidad de carne que comemos:

• El 28% de las emisiones de gases de efecto invernadero en Canadá provienen del transporte, el 45% de la quema de combustible para calefacción y electricidad, mientras que solamente el 2.4% se deriva del ganado. Por lo tanto, reducir la carne que se consume no es una solución real al problema.

• El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático en 2019 reportó a nivel mundial, que el ganado bovino de Canadá contribuye con menos del 1% de las emisiones de gases de efecto invernadero del mundo: es decir, el 0.04% del total.

En conclusión

La carne de res apoya el secuestro de carbono, el ecosistema, la biodiversidad, los suelos saludables y aumenta la seguridad alimentaria al producir un buen alimento a partir de tierras donde no se puede cultivar. Reducir el consumo de carne de res canadiense no es un beneficio medioambiental.

THE

#CookLikeaNutritionist

with CANADIAN BEEF

COOKBOOK

Recetas de Federico

Chateaubriand con vegetales baby

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne
1 corazón de filete de res canadiense AAA (500 g)
3 cucharadas mostaza de Dijon
2 cucharaditas hierbas finas
c/s sal
c/s pimienta negra

Para la guarnición
4 berenjenas baby
12 zanahorias baby
12 cebollitas cambray
c/s sal
c/s pimienta negra

Para el montaje
30 ml aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para la carne
Untar la carne con mostaza de Dijon, sal, pimienta negra y finas hierbas.

Sellar la carne en una sartén por todos sus lados.

Acabar al horno a 180 °C por 25 minutos o hasta obtener el término deseado.

Para la guarnición
Mientras se cuece la carne al horno, salpimentar los vegetales baby y cocer al grill por unos minutos. Reservar.

Para el montaje
Colocar los vegetales al grill en un plato extendido a manera de cama y rociar con un poco de aceite de oliva.

Rebanar el Chateaubriand en 4 porciones y servir encima de los vegetales.



Medallones en su jugo

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la reducción de fondo de res
1 litro de fondo de res

Para la carne
8 medallones de 80 g c/u de filete de res canadiense AAA
2 cucharadas de ghee
18 champiñones blancos en rebanadas
1 cucharadita hierbas finas
180 ml reducción de fondo de res
135 ml vino tinto
c/s sal
c/s pimienta negra

Para el puré de papa
1 kg papa cocida hecha puré
150 ml leche de vaca
100 g ghee
60 g crema
c/s sal
c/s pimienta negra

TIP: El fondo de res se puede hacer a partir del recorte de cuerda del filete. Dorar en una sartén y enriquecer con cebollas, zanahorias, poro, apio y finas hierbas. Añadir agua y dejar a fuego bajo por algunas horas hasta obtener un fondo sustancioso.

PREPARACIÓN

Para la reducción de fondo de res
Dejar reducir el fondo de res (ver tip) a fuego bajo hasta obtener 250 ml. Reservar.

Para la carne
Salpimentar los medallones.

En una sartén derretir el ghee y sellar los medallones por ambos lados. Dejar cocinar hasta el término deseado. Retirar de la sartén y reservar.

En el mismo ghee que quedó en la sartén, saltear los champiñones, hierbas finas, sal y pimienta.

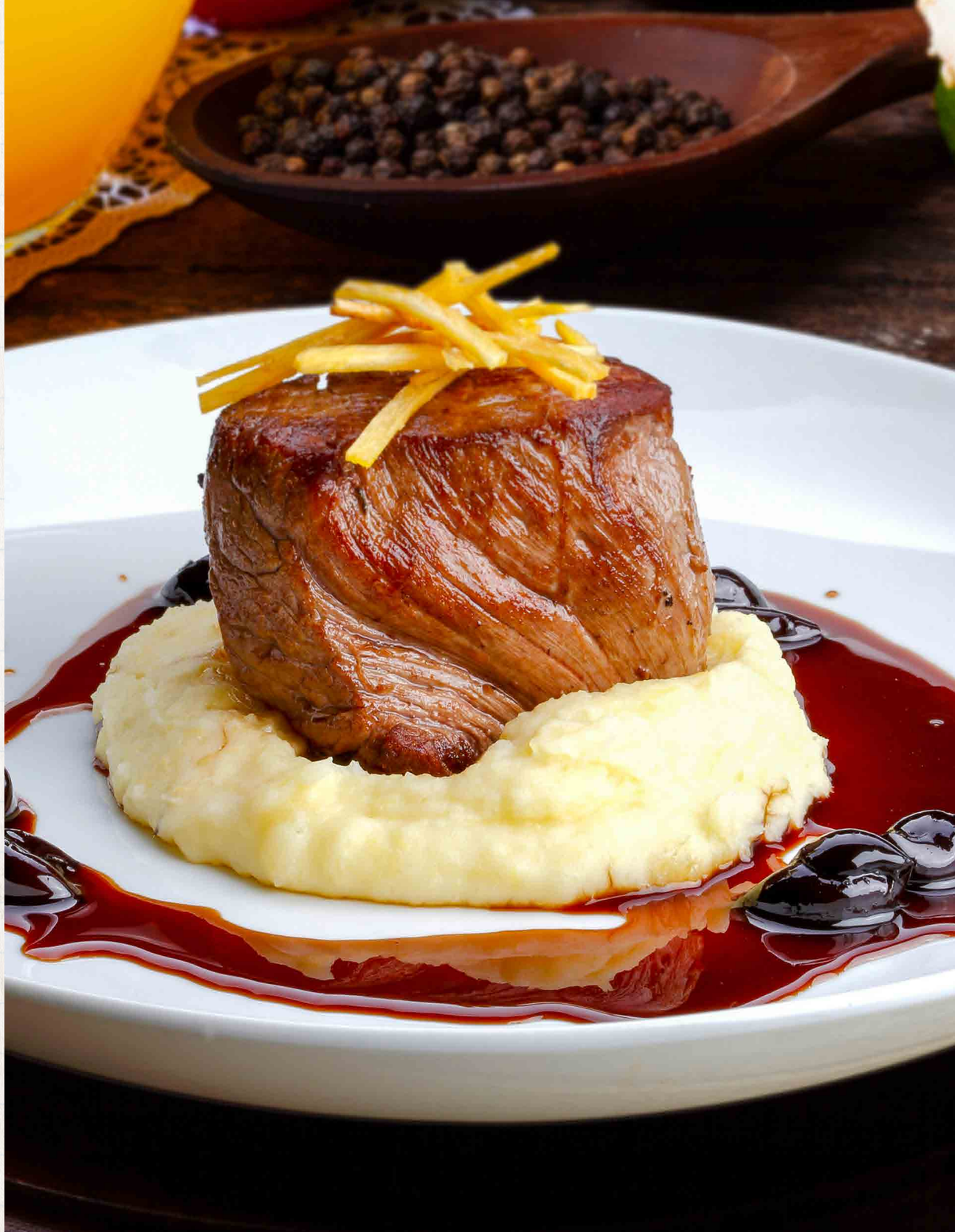
Añadir reducción de fondo de res, vino tinto y dejar reducir 5 a 6 minutos; regresar los medallones.

Dejar hervir por un par de minutos y retirar del fuego.

Para el puré de papa
Colocar en una sartén el puré de papa para calentarlo.

Agregar leche, crema y ghee poco a poco, mover hasta incorporar. Sazonar con sal y pimienta, continuar moviendo hasta obtener una textura suave y cremosa. Reservar.

Para el montaje
Disponer el puré de papa en un plato extendido y colocar encima de éste los medallones y salsear con los jugos de la carne.



Brochetas de res y couscous al estilo hindú

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el couscous
150 g couscous cocido
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita cúrcuma
1 cucharadita garam masala
3 cucharadas de ajonjolí negro
2 cucharadas de hierbas frescas (cebollín, orégano, albahaca, perejil, cilantro)

Para las brochetas
250 g filete de res canadiense AAA
½ cebolla blanca
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
4 palillos para brocheta
c/s sal
c/s pimienta
1 cucharada ghee

PREPARACIÓN

Para el couscous
Mezclar el couscous recién cocido y aún tibio con el resto de ingredientes; salpimentar. Reservar.

Para las brochetas
Cortar el filete de res en cubos para brocheta

Cortar cebolla en octavos.

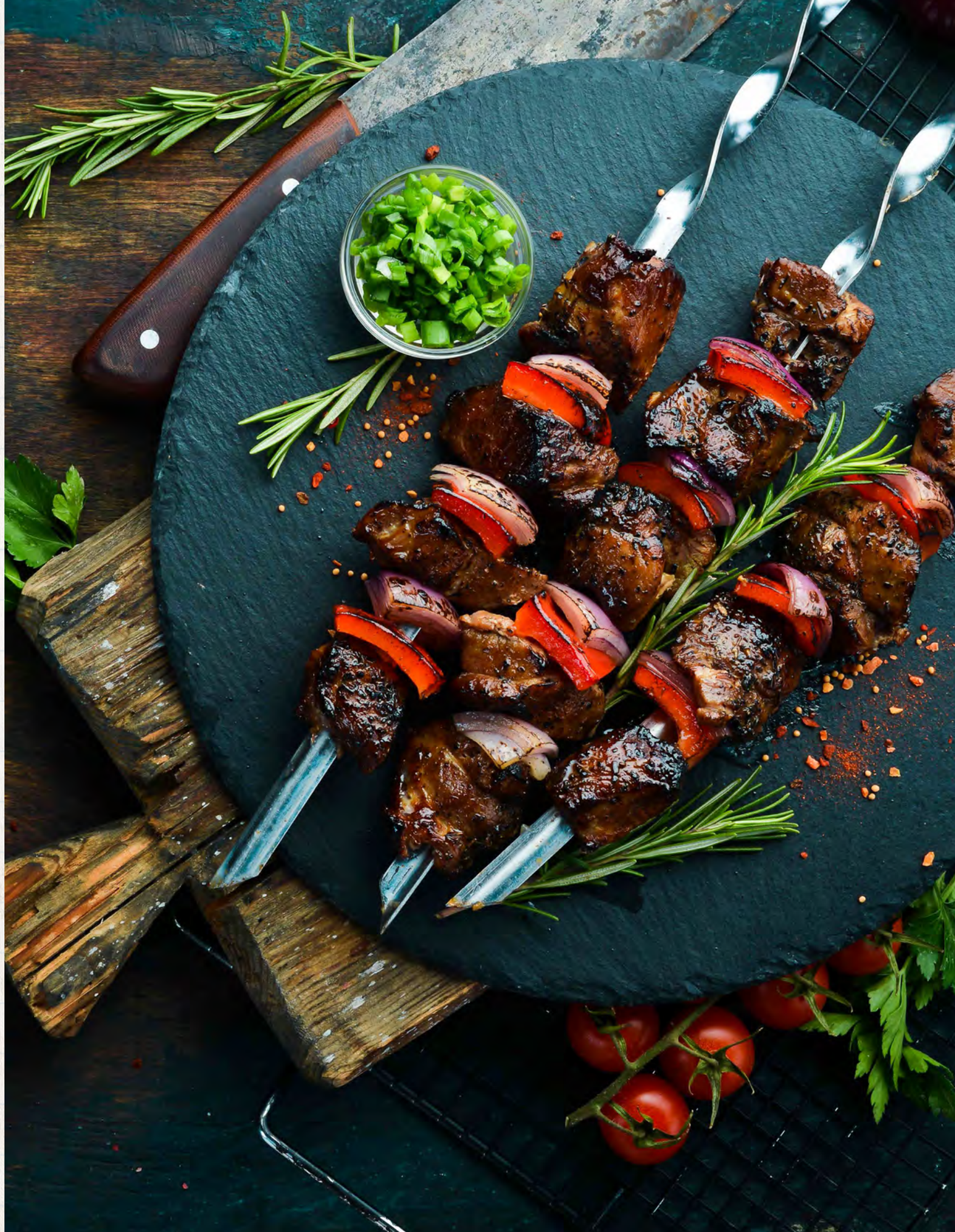
Cortar pimientos en pequeños cuadros.

Formar en los palillos las brochetas alternando pimientos, cebolla y cubos de carne.

Salpimentar las brochetas y untar con un poco de ghee derretido.

Llevar a la parrilla hasta obtener el término deseado.

Para el montaje
Servir el couscous en un plato extendido y sobre éste, las brochetas.



Carpaccio de res en costra de chiles y cenizas

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne

200 g centro de filete de res canadiense AAA
2 cucharadas de ceniza de cebolla (o tortilla de maíz)
2 cucharadas polvo de chiles secos (ancho, mulato y guajillo)
15 ml aceite vegetal

Para el montaje

4 champiñones fileteados
20 g queso parmesano en láminas
15 hojas arúgula
15 ml aceite de oliva
5 ml jugo limón amarillo
½ cucharadita ralladura de limón amarillo
c/s sal
c/s pimienta negra

NOTA: En esta receta se consideran 50 g de carne por porción pues se piensa en este platillo a manera de entrada. Si lo que se busca es ofrecer como plato fuerte, se pueden considerar 100 g de filete de res canadiense AAA por porción.

PREPARACIÓN

Para la carne

Salpimentar el filete.

Mezclar el polvo de chiles secos con la ceniza de cebolla y revolcar en esta mezcla el filete.

Sellar el filete con un poco de aceite vegetal en una sartén.

Sacar del fuego y dejar enfriar. Con ayuda de un plástico autoadherente enrollar el filete para darle forma moldeando un cilindro.

Congelar el filete por un mínimo de 6 horas, pero de preferencia una noche.

Con la rebanadora, rebanar en láminas muy delgadas y acomodar en platos extendidos.

Para el montaje

Colocar champiñones y láminas de queso parmesano sobre la carne.

Aderezar en un pequeño bowl hojas de arúgula con sal, pimienta, jugo y ralladura de limón amarillo, y aceite de oliva. Mezclar bien y colocar sobre la carne.

Rociar con un poco más de aceite de oliva sobre el platillo.



Pepito de filete con queso mozzarella

2 PORCIONES

INGREDIENTES

200 g filete de res canadiense AAA
1 pimiento verde fileteado
1 pimiento rojo fileteado
1 pimiento amarillo fileteado
8 champiñones blancos
2 dientes de ajo picados finamente
15 ml aceite de oliva
c/s sal
c/s pimienta negra
2 baguetines individuales
2 rebanadas queso mozzarella de 40 g c/u

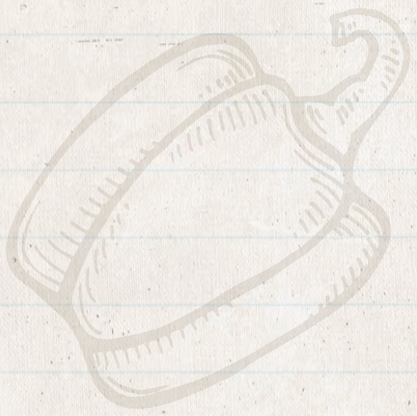
PREPARACIÓN

Salpimentar el filete y asar a la parrilla hasta obtener un término medio (o el deseado). Retirar del fuego, rebanar y reservar.

En una sartén saltear en aceite de oliva, ajo, pimientos y champiñones. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

Abrir los baguetines (o también pueden ser ciabattas) de forma longitudinal, quitar el migajón, rellenar con queso mozzarella y calentar a la parrilla brevemente.

Rellenar el pan con los pimientos y champiñones guisados, la carne y servir.





Ensalada tibia alta en proteína

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 medallones filete de res canadiense AAA de 100 g c/u
2 corazones de alcachofa en cuartos
10 puntas de espárrago
2 calabacitas rebanadas
2 dientes de ajo finamente picados
15 ml aceite de oliva
120 g frijoles o lentejas cocidas
c/s sal
c/s pimienta negra
20 hojas de arúgula

PREPARACIÓN

Salpimentar los medallones y llevar a cocción en la parrilla o en una sartén caliente con un aceite de oliva. Una vez alcanzado el término deseado, retirar del fuego. Rebanar cada medallón en láminas y reservar.

Blanquear en agua caliente con sal los corazones de alcachofa y las puntas de espárrago.

En una sartén saltear con aceite de oliva el ajo, calabacitas, alcachofas y espárragos. Sazonar con sal y pimienta.

Integrar al salteado los frijoles, rectificar la sazón y servir en un plato extendido.

Sobre la cama de vegetales y leguminosas servir los medallones rebanados y decorar con algunas hojas de arúgula.



Ensalada tibia de res y sandía

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne
2 medallones de filete de res canadiense AAA de 100 g c/u
5 ml aceite de oliva
c/s sal
c/s pimienta negra

Para el arroz integral
180 g arroz integral
1 cucharadita aceite de oliva
c/s sal

Para la vinagreta de limón y mostaza
20 ml jugo de limón
70 ml aceite de oliva
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
1 cucharadita hojuelas de chile seco
c/s sal
c/s pimienta negra

Para la ensalada
200 g sandía en cubos de 1.5 cm
100 g edamames cocidos
200 g pepino sin semillas en cubos
8 rábanos rebanados
2 calabacitas cortadas en cubos
½ cebolla morada fileteada
100 g espinaca baby
40 g queso feta en cubos
20 hojas de arúgula

PREPARACIÓN

Para la carne
Salpimentar los medallones y llevar a cocción a la parrilla o en una sartén caliente con el aceite de oliva. Una vez alcanzado el término deseado, retirar del fuego. Rebanar cada medallón en láminas y reservar.

Para el arroz integral
Cocer el arroz en 3 partes de agua con sal a fuego bajo durante 35-45 minutos.

Una vez cocido, retirar del fuego y rociar con aceite de oliva.

Dejar enfriar y reservar.

Para la vinagreta de limón y mostaza
Combinar todos los ingredientes hasta emulsionar. Reservar.

Para la ensalada
En un bowl integrar los vegetales (excepto la arúgula).

Integrar el queso y mezclar bien.

Aderezar con la vinagreta de limón y mostaza. Mezclar.

Servir en dos platos hondos, colocar un medallón rebanado en cada uno y decorar con las hojas de arúgula fresca.



Stir fry de res y pimientos

2 PORCIONES



INGREDIENTES

200 g top sirloin canadiense AAA
30 ml aceite de ajonjolí
2 dientes de ajo
20 g jengibre rallado
8 cebollitas cambray
cortadas en cuartos
3 tallos de cebollita cambray
1 pimiento verde fileteado
1 pimiento amarillo fileteado
40 ml salsa de soya
30 ml vinagre de arroz
1 cucharada de fécula maíz
2 cucharaditas ajonjolí blanco
2 cucharaditas ajonjolí negro
c/s sal
c/s pimienta negra

PREPARACIÓN

Rebanar la carne en trozos delgados y pequeños

En un wok, saltear en aceite de ajonjolí los siguientes ingredientes: ajo, jengibre, cebollitas, tallos y pimientos. Agregar la carne y mezclar.

Adicionar al wok salsa de soya y vinagre de arroz, dejar caramelizar por unos minutos.

Rectificar la sazón con sal y pimienta, agregar la fécula de maíz para espesar los jugos de cocción, dejar unos minutos más para espesar.

Agregar ajonjolí, dar un par de vueltas y servir.



Top Sirloin con lechuga a las brasas

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne
2 piezas Top Sirloin canadiense AAA de 120 g
c/s sal
c/s pimienta negra

Para la ensalada
3 lechugas romanas baby
20 jitomates cherry en mitades
¼ cebolla morada fileteada
c/s sal
c/s pimienta negra

Para la vinagreta balsámica
20 ml vinagre balsámico
70 ml aceite de oliva
1 cucharadita mostaza de Dijon
c/s sal
c/s pimienta negra

PREPARACIÓN

Para la vinagreta balsámica
Mezclar todos los ingredientes hasta emulsionar. Reservar.

Para la ensalada
Cortar las lechugas a lo largo, salpimentar y llevar a la parrilla solo para marcar y retirar.

Cortar los jitomates por mitad.

En un bowl, mezclar las lechugas, jitomates y cebolla fileteada, salpimentar y aderezar con la vinagreta balsámica.

Servir en dos platos extendidos.

Para la carne
Salpimentar la carne y asar a la parrilla por ambos lados hasta obtener el término deseado. Servir con la ensalada aderezada.



Kaftas

2 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la carne molida
220 g Top Sirloin canadiense AAA
30 g grasa de res canadiense AAA

Para las brochetas
250 g de carne molida
30 g sémola de trigo
remojada en agua
2 huevos
20 g perejil finamente picado
½ cebolla picada finamente
c/s sal
c/s pimienta negra
¼ cucharadita garam masala
¼ cucharadita canela en polvo
¼ cucharadita jengibre en polvo
¼ cucharadita nuez moscada
6 palillos de brocheta

Para las cebollitas encurtidas
4 cebollitas cambray
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de orégano seco
c/s sal
c/s pimienta negra

Para el montaje
10 hojas de perejil

PREPARACIÓN

Para la carne molida
Moler la carne con la grasa y repetir 3 veces el proceso en el molino para obtener una mezcla uniforme.

Para las brochetas
Mezclar en un bowl todos los ingredientes hasta formar una pasta uniforme.

Formar las brochetas en los palillos previamente remojados en agua.

Asar las brochetas a la plancha o en una sartén hasta que estén cocidas.

Para las cebollitas encurtidas
Rebanar las cebollitas en rodajas finas.

En un bowl integrar las cebollitas con el resto de ingredientes, mezclar y macerar por mínimo 10 minutos.

Para el montaje
Servir las brochetas y decorar con las cebollitas encurtidas y hojas de perejil.



#CANADIANBEEF
#EATLIKEAGOURMET
#NOESCUALQUIERCARNE
#LOVECNDBEEF
#GOURMET
#BESTSTEAK
#MEXICANCHEFS
#GRILLING
#FOODIELIFE
#STEAK
#AAABEEF
#BEEFBELONGS
#GASTRONOMIAMEXICANA
#COCINEROSMEXICANOS
#CANADABEEFMEX









CANADIAN BEEF™

www.canadabeef.mx
@canadabeefmx

