



Ensalada de Cordero a la Parrilla

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

El cordero a la parrilla es delicioso con cualquier ensalada verde, especialmente esta versión de inspiración asiática.

Ingredientes

3 cebolletas verdes (en rodajas)

12 onzas pierna de cordero sin hueso, cortado en cubos de 1 pulgada (si el cordero en cubos no está disponible en la carnicería, (pida al carnicero que se la prepare)

pinchos de bambú

6 tazas col de “Milán” (Savoy) o col china, o col verde, rallada

2 zanahorias (ralladas)

2 cucharadas semillas de sésamo blancas o negras

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	70 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	23 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	100 mg
Hierro	3 mg
Potasio	643 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 3/4 tazas
■ Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

1 jícama pequeña, corte juliana (opcional)

Para preparar el adobo/aderezo

2 cucharadas azúcar

2 cucharadas vinagre de arroz

3 cucharadas salsa de soja, baja en sodio

1/4 taza agua

1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Mezcle los ingredientes del adobo/aderezo; divida uniformemente.
2. Coloque los cubitos de cordero en un recipiente de cristal; vierta la mitad del adobo/aderezo sobre el cordero.
3. Cubra y refrigere por lo menos por dos horas.
4. En un tazón grande, mezcle el repollo, zanahorias, jícama (opcional), cebolletas y semillas de sésamo.
5. Retire el cordero y deseche el adobo.
6. Remoje los pinchos de bambú en agua durante 30 minutos; divida las piezas de cordero entre los 4 pinchos.
7. En la parrilla caliente, cocine los pinchos de cordero alrededor de 5 a 6 minutos por cada lado (o el grado deseado de cocción).
8. Retire el cordero de los pinchos, añádalo a la ensalada y mezcle bien.
9. Para servirlo, divida la ensalada uniformemente en cuatro platos. Rocíela con el aderezo restante.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvalo con leche descremada y rodajas de naranjas.

Consejos para cocinar cordero: temperatura de cocción:
145°F (término medio-crudo); 160°F (término medio);
170°F (término bien cocido).

Origen: Produce For Better Health Foundation