

# Conoce nuestra carne





## Ternera criada en España

La carne de ternera criada en España es una carne magra y sabrosa, alimentada a base de pastos naturales de manera extensiva.

### Carne Morucha de Salamanca

*Sabor y poca grasa*

Carne vacuna de la raza morucha. Su carne es de color rojo cereza, jugosa, aromática y con poca grasa.

### Ternera Gallega

*El sabor de lo tierno*

Carne vacuna de Galicia. Magra, jugosa y de textura suave, con un sabor intenso y agradable.

### Ternera Extremeña

*Con el aroma de la dehesa*

Carne de color rojo intenso, grasa blanca y textura firme. De sabor intenso, jugoso y muy aromático.

## ENTRECOT CON SALSA DE SETAS Y CASTAÑAS

► *raza española*

### INGREDIENTES:

- 4 entrecots
- 3 chalotas
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de leche evaporada
- 500 gramos de setas variadas congeladas



- 2 cucharadas soperas de puré de castañas
- pimienta negra
- tomillo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

**PREPARACIÓN:** *Pelamos las chalotas y el ajo y lo picamos bien fino. Ponemos en una sartén o cazuela amplia las chalotas y las pochamos a fuego lento hasta que empiecen a transparentar. Añadiremos entonces el ajo picado hasta que tome un ligero color. Incorporamos las setas y el puré de castañas, mezclamos con el ajo y las chalotas, y subimos el fuego. Añadimos la leche evaporada y sal al gusto y llevamos a ebullición.*

*Cuando rompa a hervir, reducimos a fuego medio-bajo y moviendo de vez en cuando, dejamos que reduzca a la mitad. Aderezamos con la pimienta negra recién molida y una ramita de tomillo. Mezclamos y reducimos la salsa de setas y castañas hasta que hayan perdido toda su agua y esté cremosa.*

# Hereford novillo irlandés



## Hereford Novillo Irlandés

*La más internacional*

Esta ternera, de carácter dócil, cuerpo rojizo y cara blanca, es una de las más consumidas del mundo. Se cría en libertad alimentándose de pastos, por lo que desarrolla una grasa intramuscular que hace especialmente jugosa su carne.

# receta

## STEAK TARTAR

► *novillo irlandés*



### INGREDIENTES:

- 230 g de entraña de ternera
- 6 pepinillos en vinagre
- 16 alcaparras
- 2 piparras
- 2 aceitunas aragonesas
- 1/2 cebolleta
- 2 cucharaditas de mostaza

- 1 cucharadita de jengibre Gourmet Garden
- 1 chorro de Lea Perryns (al gusto)
- Unas gotas de tabasco (al gusto)
- 1 ajo (opcional)
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 yema de huevo

**PREPARACIÓN:** *Picamos todos los ingredientes excepto la carne y hacemos una vinagreta. Es importante probar para rectificar según nuestro gusto. Picamos también la carne y añadimos la vinagreta anterior.*

*Mezclamos bien y dejamos reposar durante 30 minutos mínimo en la nevera. Lo sacamos 15 minutos antes de servir, para que pierda el frío de la nevera. Emplatamos con ayuda de un aro, hacemos una pequeña hendidura en el centro para poder poner la yema de huevo. Acompañamos con tostadas y decoramos con unos brotes de remolacha.*

## ¿Sabías que...?

La mejor parte del vacuno para hacer filetes es el solomillo. Está considerado como la carne más tierna y jugosa careciendo de infiltraciones de grasa.



# Angus Sudamérica (novillo)



## Angus Sudamérica

*Sabrosa en todas las recetas*

Carne sabrosa, veteadada, de textura suave y con poco colesterol debido a su alimentación extensiva a base de cereales y pastos naturales. Puede prepararse de múltiples formas manteniendo siempre su jugosidad e intenso sabor.

## receta

### SOLOMILLO DE NOVILLO GLASEADO CON MIEL Y CERVEZA

► *angus sudamérica*

#### INGREDIENTES:

- 400 gr de solomillo de buey
- 1 botellín de cerveza
- 30 gr de miel
- 1 patata
- 6 espárragos verdes
- El tallo de una cebolleta

- Germinados de cebolla, remolacha y col china
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Pimienta negra
- Cebollino
- Perejil



**PREPARACIÓN:** Cocemos la patata con piel con agua y sal. La pelamos y machacamos. Agregamos sal, aceite y perejil picado. Incorporamos la pimienta rosa machacada en un mortero. Reservamos. Hacemos una miel de cerveza diluyendo la miel en el microondas durante 20 segundos. La mezclamos con la cerveza y dejamos reducir 15 minutos. Partimos el solomillo, salpimentamos, lo doramos en la sartén con un poco de aceite y lo pintamos con la salsa de cerveza. Horneamos la carne a 190 °C, durante 10 minutos. Partimos los espárragos y los salteamos. Añadimos la cebolleta. Emplatamos en el centro el puré de patata, encima los espárragos, la cebolleta y los germinados. Luego la carne con un chorrito de miel de cerveza.

# Vacuno mayor (lomo madurado)



## Vacuno Mayor

*Jugosa y nutritiva*

Carne muy roja, menos tierna, y de textura más dura. Al ser una ternera de más edad tiene más grasa dando a la carne una jugosidad y succulencia extraordinaria. Se diferencia del resto de carnes por tener un mayor aporte nutricional.

# receta

## HOJALDRE RELLENO DE CARNE Y CHAMPIÑONES

► *vacuno mayor*

### INGREDIENTES:

- 1 lámina de hojaldre fresca
- 1 cebolla blanca pequeña
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos de ternera picada
- 150 gramos de champiñón de París
- 1 cucharada sopera de hojas de salvia

- 1 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de comino
- Unas pocas semillas de cilantro, pimienta negra al gusto y sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de leche



**PREPARACIÓN:** Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Calentamos una sartén con un poco de aceite y freímos los ajos. Añadimos la cebolla y una pizca de sal, pochamos a fuego lento.

Añadimos la carne y las especias molidas (reservando algunas para los champiñones). Rehogamos todo hasta que la carne esté hecha.

Salteamos los champiñones en láminas con las especias.

Precalentamos el horno a 220° C. Extendemos el hojaldre. Repartimos la carne picada y los champiñones.

Enrollamos el hojaldre, presionando. Batimos el huevo con la leche y pintamos el hojaldre. Horneamos la empanada a 200° C, durante 18-20 minutos o hasta que el hojaldre esté dorado.

# en cada etapa vital debemos

# tener una alimentación ajustada



## En los primeros años

En esta etapa el ritmo de crecimiento es muy rápido y las necesidades de nutrientes, elevadas. Las carencias pueden ocasionar problemas en el desarrollo normal de los niños. Por eso son recomendables de dos a tres raciones de carne semanales.



## Adolescencia

Este es el momento en el que se producen los cambios más importantes (crecimiento, distribución de la grasa y de la masa muscular, maduración sexual), por lo que conviene incluir la carne en la dieta de forma habitual, ya que tiene un alto contenido proteico y de hierro. De hecho, prácticamente cualquier carne es aconsejable para esta edad. Sin embargo, la experiencia demuestra que la más aceptada es la de ternera rosada (animales de 12-14 meses) y la de cordero, pues ambas aportan proteínas, minerales y vitaminas. Aunque, desde luego, siempre hay que combinarla con fruta, verdura e hidratos de carbono.



## Para las embarazadas

Durante el embarazo el consumo de proteínas y hierro debe ser mayor de lo que lo es habitualmente. Por eso es muy importante comer carnes u otros alimentos ricos en proteínas, como legumbres, huevos o pescado. Y es que las proteínas son necesarias para el desarrollo del feto y de la placenta, para el aumento del volumen sanguíneo y el crecimiento. Pero eso sí: la carne ha de estar siempre bien cocinada. Nunca debes comerla cruda.



## Personas mayores

El consumo moderado de carne proporciona el aporte necesario de proteínas, además de vitaminas del grupo B, como el ácido fólico. Por supuesto, la dieta debe incorporar otros alimentos, sobre todo fruta y verdura. Conviene evitar la grasa, por lo que son mejores las partes magras de animales jóvenes, como la cadera, contra, babilla, redondos, el entrecot y el solomillo.



## Para los más deportistas

Un deportista debe incluir en su dieta un contenido importante de hidratos de carbono (50-60% del las calorías), combinado con proteínas (10-15% de la energía) y lípidos (30-35% de las calorías totales), además de fibra y minerales, entre los que destaca el hierro y las vitaminas. Estos requerimientos son cubiertos ampliamente por la ingesta razonable de carne, huevos, pescado y lácteos. No obstante, recuerda: un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionarte una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para tu buena forma física.



## Para los que no tienen tiempo

Apuesta por los platos semielaborados de calidad, como los san jacobos, las piezas rellenas para asar, el pastel de carne, los tournedós, etc., que además de estar deliciosos, te ayudarán a ganar tiempo.

## ¿Sabías que...?

La carne es un alimento fundamental en nuestra dieta. Con su consumo aportamos a nuestro organismo hierro, zinc y las proteínas necesarias para nuestro desarrollo.



**Síguenos en**  
**[www.supersol.es](http://www.supersol.es)**



superSol Supermercados



superSol Supermercados



superSol Supermercados



superSol Supermercados