CORDERO
PIERNA o PALETA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Descripción del producto

- El **cordero** viene congelado, en un paquete sellado al vacío y está listo para ser cocinado.
- El cordero viene en 2 formas y tamaños distintos: **pierna** (2 a 4 libras) y **paleta** (2 a 4 libras).

Rendimiento

El rendimiento dependerá del método de cocción: si se asa en seco o se cocina en líquido, pero por regla general, puede contarse con unas 4 porciones de 3 libras cada una por libra.

Conservación

- Para que la pierna o la paleta de cordero conserve su **mejor calidad**, utilícela antes de la fecha "*Best if Used by*" que aparece en el paquete.
- Una vez cocido, guarde el cordero que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en los siguientes 3 días.

Preparación

- Descongele el cordero dentro de su envoltura en el refrigerador sobre una fuente que atrape los jugos que desprenda. Colóquelo en el anaquel inferior del refrigerador, lejos de otros alimentos para evitar que se contaminen.
- Permita de 3 a 5 horas por libra para que se descongele. Por motivos de sanidad, **no** descongele el cordero a temperatura ambiente.
- El cordero debe cocinarse dentro de los 3 a 5 días de haberse descongelado.

Usos y sugerencias

Hay diferentes métodos para cocinar los distintos cortes de cordero: **pierna o paleta** – asado (sin añadirle ingredientes líquidos) y **paleta** – braseado (añadiéndole ingredientes líquidos durante la cocción).

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Cocción

- Use un termómetro para carnes para asegurarse de que la temperatura interna haya llegado a 145 °F en el caso de asados de término medio-crudo, 160°F en los de término medio y 170 °F en los de término bien cocido. Introduzca el termómetro en el medio de la parte más carnosa de la pierna o paleta, lejos de la grasa y el cartílago.
- Para que la carne quede blanda, la temperatura interna no deberá superar los 160 °F.

Información de nutrición

- El ***cordero*** es fuente de proteína, la mayoría de las vitaminas B, cinc y hierro, así como de minerales.
- 2 a 3 onzas de cordero equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

(Véanse las recetas e ideas para platillos al dorso)

Datos de nutrición Porción 3 onzas (85 g) de cordero cocido	
Cantidad por porción	
Calorías 230	Cal. de grasa 137
	% Valor diario*
Grasa total 15.3 g	**23%**
Grasa saturada 6.3 g	**31%**
Colesterol 81 mg	**27%**
Sodio 61 mg	**2%**
Carbohidratos totales 0 g	**0%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 0g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 3%	Hierro 15%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Guiso de cordero a la irlandesa

1 cda. de aceite vegetal
1 pierna de cordero de 1 libra, cortada en cubos de ¾ pulg.
3 tazas de caldo de res
2 dientes de ajo finamente picados (o ½ cdta. de ajo en polvo)
1 cdta. de romero seco u hojas de mejorana
¼ cdta. de pimienta
2 tazas de papas peladas, cortadas en cubos de ½ pulg.
1½ tazas de zanahorias, cortadas en lascas de ½ pulg.
1½ tazas de apio, cortado en lascas de ½ pulg.
½ taza de cebolla picada

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Añada el cordero y cocine hasta que dore la carne, unos 5 minutos.
3. Añada el caldo de res, el ajo, el romero, la mejorana y la pimienta.
4. Lleve a punto de ebullición; baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que la carne esté blanda.
5. Incorpore las papas, la zanahoria, el apio y la cebolla.
6. Lleve nuevamente a punto de ebullición; baje el fuego. Tape; cocine a fuego lento unos 30 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

Rinde unas 7 porciones de 1 ¼ tazas cada una

Información de nutrición para cada porción de guiso de cordero a la irlandesa:

Calorías	171	Colesterol	43 mg	Azúcar	2 g	Calcio	32 mg
Calorías de grasa	53	Sodio	433 mg	Proteína	15 g	Hierro	1.9 mg
Grasa total	5.9 g	Carbohidratos totales	13 g	Vitamina A	329 RE		
Grasa saturada	1.8 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	12 mg		

Pierna de cordero con hierbas

1 pierna de cordero (4 libras)
1 cda. de aceite vegetal
1 cdta. de sal
¾ cdta. de pimienta
¾ cdta. de hojas de romero secas

1. Coloque el cordero, con la grasa hacia arriba, en una bandeja para asar de poca profundidad.
2. Con una brocha, aplique el aceite vegetal al cordero.
3. Mezcle la sal con la pimienta y el romero. Rocíe sobre el cordero.
4. Lleve a horno de 325 °F por unas 2 horas o hasta que el termómetro para carnes marque 160 °F.
5. Déjelo reposar 10 minutos antes de rebanarlo.

Rinde unas 13 porciones de 3 onzas cada una

Información de nutrición para cada porción de pierna de cordero con hierbas:

Calorías	77	Colesterol	35 mg	Azúcar	0 g	Calcio	4 mg
Calorías de grasa	28	Sodio	145 mg	Proteína	11 g	Hierro	1.0 mg
Grasa total	3.2 g	Carbohidratos totales	0 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Asado picante de cordero

1 asado de paleta de cordero de 3 libras
⅔ taza de jugo de manzana
2 cdas. de aceite vegetal
¼ taza de salsa de soya (sillao) baja en sodio
2 cdtas. de hojas de orégano
¼ cdta. de jengibre en polvo
¼ cdta. de salsa picante
1 diente de ajo finamente picado (o ¼ cdta. de ajo en polvo)

Receta cortesía de The American Lamb Council (Consejo estadounidense del cordero)

1. Combine el jugo de manzana con el aceite, la salsa de soya, el orégano, el jengibre, la salsa picante y el ajo.
2. Coloque el cordero sobre la rejilla de una bandeja para asar. Con una brocha, aplique el adobo al cordero. Conserve el adobo que sobre en el refrigerador.
3. Ase el cordero a 325 °F por espacio de 25 minutos por libra, alrededor de 1¼ horas, hasta que la temperatura interna haya llegado a 160 °F.
4. Con la brocha, aplique el resto del adobo al asado mientras lo cocina.
5. Retírelo del horno y cúbralo con papel de aluminio para mantenerlo caliente. Déjelo reposar 10 minutos antes de rebanarlo.

Rinde unas 8 porciones de 3 onzas cada una

Información de nutrición para cada porción de asado picante de cordero:

Calorías	186	Colesterol	46 mg	Azúcar	1 g	Calcio	15 mg
Calorías de grasa	28	Sodio	170 mg	Proteína	11 g	Hierro	1.1 mg
Grasa total	14.3 g	Carbohidratos totales	2 g	Vitamina A	1 RE		
Grasa saturada	5.6 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	4 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Ideas para platillos

- Use tajadas, cubos o tiras del cordero cocido con hierbas para preparar emparedados o en platillos al horno y ensaladas tales como ensalada de papa, de fideos o de lechuga.
- Use tajadas o tiras del asado picante de cordero para preparar salsa de espagueti, fajitas, arroz frito, platillos al horno, omelets, huevos revueltos u otros tipos de platillos con huevo al horno.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.