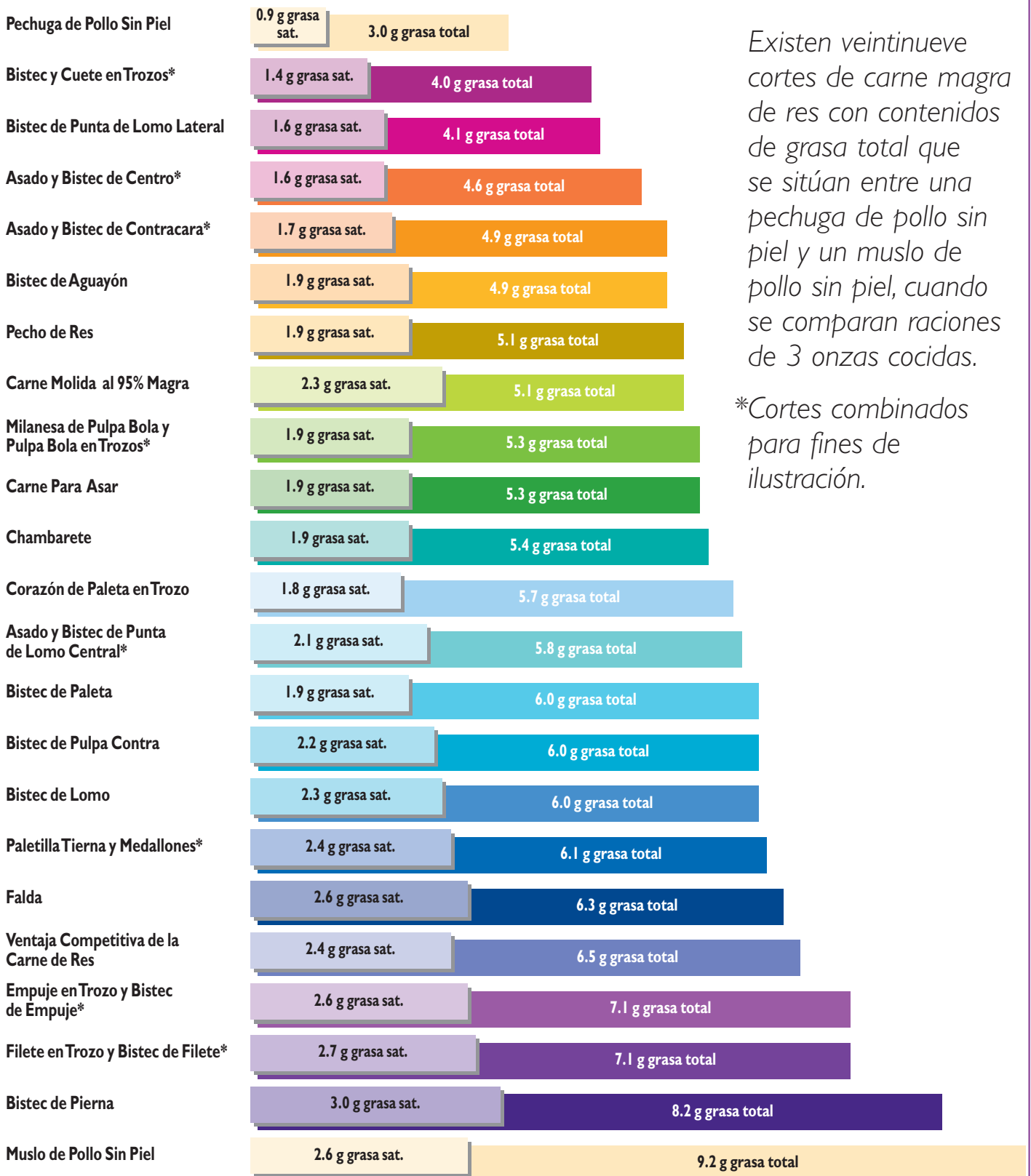


# Veintinueve Maneras de Amar la Carne Marga de Res



Existen veintinueve cortes de carne magra de res con contenidos de grasa total que se sitúan entre una pechuga de pollo sin piel y un muslo de pollo sin piel, cuando se comparan raciones de 3 onzas cocidas.

\*Cortes combinados para fines de ilustración.

Magra: menos de 10 g de grasa total, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por ración y por 100 gramos. Fuente: U.S. Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), Servicio de Investigación Agrícola, 2007. Base de datos de nutrientes para referencia estándar de USDA, Entrega 20. Basado en raciones cocidas, sin grasa visible.