

Recetas Tradicionales Deliciosas

Dele a las recetas tradicionales un toque mejor para ti

(NAPSM)—Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre los hombres, mujeres y la gente que forma parte de la mayoría de los grupos raciales y étnicos en Estados Unidos; alrededor de 655,000 estadounidenses mueren cada año debido a una enfermedad cardíaca, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, sus siglas en inglés), pero usted puede protegerse de 3 maneras.

Tres pasos para un comienzo saludable

1. **No fume.** Si fuma, deje de fumar. Su médico puede ayudar.

2. **Haga ejercicio con regularidad.** El Cirujano General (The Surgeon General) recomienda ejercicio, de moderado a intensivo por 2 horas y 30 minutos cada semana.

3. **Coma bien.** Elija bastante frutas y verduras frescas y alimentos ricos en fibra y bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Para ayudar, Mazola® Corn Oil ha creado una serie de recetas deliciosas y buenas para la salud del corazón*. El aceite de cocina para todo uso es una opción saludable para el corazón*, ideal para hornear, asar a la parrilla, saltear, sofreír, o para mezclar una marinada.

Además, tiene el alto punto de 450 F en la temperatura del humo. Todos los aceites de cocina tienen un punto de temperatura de humo que, una vez superado, afecta negativamente al sabor de la comida.

Aquí le damos una receta saludable para el corazón*, popular entre los cocineros Latinx, aunque es delicioso para todos:

Tacos de carne

- 1 libra de falda o bistec de falda, congelado por 30 minutos
- 4 cucharadas (1/4 taza) de aceite de maíz Mazola®, cantidad dividida
- 3 cucharadas de tamarí o salsa de soja baja en sodio
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de orégano mexicano seco
- 8 tortillas de harina de tamaño de taco calentadas en una sartén levemente cubierta con aceite de



Con aceite Mazola® puede cocinar tacos de carne buenos para el corazón*.

maíz Mazola® hasta que estén un poquito carbonizadas.

Coberturas/Aderezos

Queso cotija

Cilantro picado

Jalapeño en escabeche

Rodajas de limón

En un tazón grande, combine la salsa de soja, el jugo de lima, 2 cucharadas de aceite de maíz Mazola®, el ajo picado, el chile en polvo, el comino y el orégano. Saque el bistec del congelador y córtelo en rodajas finas a través del grano de la carne. Póngalos en un tazón con la marinada. Revuelva para cubrir. Deje marinar de entre 45 minutos a 2 horas. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregue el bistec al aceite caliente. Déjelo dorar por ambos lados alrededor de 1 minuto. Reduzca inmediatamente el fuego a medio alto. Agregue la marinada restante. Cocine revolviendo con frecuencia hasta que la marinada se reduzca a la mitad, alrededor de 3 a 4 minutos. Divida el bistec entre las tortillas calientes. Cubra con una pizca de cilantro picado, migajas de queso cotija y jalapeños en escabeche. Sirva inmediatamente con rodajas de lima.

Aprenda más

Para obtener más información, consejos y recetas sobre alimentación saludable, visite www.Mazola.com.

**Evidencia científica preliminar muy limitada sugiere que consumir una cucharada (16 gramos) de aceite de maíz por día, reduce el riesgo de enfermedades coronarias ya que este aceite no contiene grasa no saturada. La FDA concluye que hay muy poca evidencia para apoyar esta información. Para obtener este posible beneficio, el aceite de maíz reemplaza una cantidad igual de grasa saturada y sin incrementar el número de calorías diarias.*