

# Hamburguesa a la Parrilla



**E**l mezclar, por ejemplo: jalapeños y salsa de chipotle, y sus "toppings"/ aderezos favoritos (salsas o crema agria) añaden un gran sabor fácilmente a las hamburguesas. Sirvalas en bolillos/pan mexicano, tortillas o en su pan favorito.

### 3 CONSEJOS PARA ASAR A LA PARRILLA:

**1** Ase a la parrilla a temperatura media. (Para verificar la temperatura en una parrilla al carbón, con mucho cuidado ponga la palma de su mano a la altura donde colocará la carne sobre el carbón. Cuente el número de segundos que puede mantener su mano en esa posición antes de que se sienta demasiado caliente – 4 segundos para temperatura media.) Si la temperatura está demasiado alta, la carne puede quedar muy cocida por afuera antes de que el interior alcance la cocción deseada. ¡No la haga cocer demasiado!

**2** Use una espátula para voltear las hamburguesas. Para unas hamburguesas jugosas, evite presionarlas mientras las ase.

**3** Use un termómetro para registro instantáneo de temperatura. Inserte el termómetro horizontalmente en un costado (no por encima) de las hamburguesas para verificar la temperatura interna. Ase las hamburguesas a un término medio de cocción (160°F).

### 3 CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD:

**1** Compre las carnes sólo unos minutos antes de pasar por la caja para pagar y refrigérelas inmediatamente de llegar a casa. Mantenga la carne de res refrigerada hasta el momento de ponerla en la parrilla.

**2** Nunca vuelva a utilizar para la carne que saca de la parrilla la misma charola o bandeja en la que estaba cruda, a menos que haya sido lavada con agua caliente y detergente.

**3** Refrigere rápidamente lo que sobre luego de haber servido (dentro de 1-2 horas después de asar). Utilice los sobrantes refrigerados dentro de 3-4 días.



