



¡Enciende la parrilla!

A los latinos nos encanta las parrilladas.

Los latinos cocinamos a la parrilla más a menudo que cualquier otro grupo en los Estados Unidos. Según las encuestas, casi el 75 por ciento de los latinos preparan cinco o más parrilladas durante el verano, comparado con el 31 por ciento de los no latinos. Y el motivo no es ningún misterio—las parrilladas unen a la familia. Es más, a muchos hombres que no les gusta cocinar les encanta cocinar a la parrilla.

Y cuando llega la hora de la parrillada, ¿qué cocinamos? Pues de todo: pollo, carne, vegetales, pescados, mariscos—¡hasta frutas! Además, nos gusta experimentar con alimentos nuevos.

En esta edición de Ventana Latina™ encontrarás artículos relacionados con el verano y, por supuesto, recetas para la parrilla. Les deseo un verano lleno de divertidas actividades—¡y estupendas parrilladas!

Fire up the grill!

Latinos love cookouts.

Latinos grill foods more often than any other group in the United States. Nearly 75 percent of Latinos hold five or more cookouts during the summer, compared with 31 percent of non-Latinos, according to surveys. It's no mystery—grilling brings family together. What's more, many men who don't like to cook love to grill.

And when it's time to grill, what do we cook? Well, everything: chicken, meat, vegetables, fish, seafood—even fruit! And we like to experiment with new foods.

In this edition of Ventana Latina™, you'll find articles about summer and, of course, recipes for grilling. Have a summer filled with fun activities—and great grilling!

Chef LaLa

www.cheflala.com

CONTENIDO/CONTENTS

CUIDA TU PIEL ESTE VERANO 2	VACACIONES DIVERTIDAS CERCA DE CASA 6
<i>FACE SUMMER SAFELY</i>	<i>FUN TRIPS CLOSE TO HOME</i>
FAMILIA EN FORMA 3	UNA PARRILLADA A LA PERFECCIÓN 8
<i>FUN FAMILY FITNESS</i>	<i>PERFECT GRILLING</i>
DISFRUTA DE UNA FIESTA DE PATIO 4	ÉCHALE UN POQUITO DE SALSA 11
<i>ENJOY A BACKYARD FIESTA</i>	<i>PUT A LITTLE SALSA ON IT</i>
	COCINANDO CON LOS CHICOS 12
	<i>COOKING WITH KIDS</i>

De parte de tu supermercado independiente local dedicado a sus clientes hispanos.
From your neighborhood independent supermarket dedicated to Hispanic consumers.

Contáctanos en/ Contact us:

Unified Grocers, Inc.
 5200 Sheila Street
 Commerce, CA 90040
 323-264-5200
www.unifiedgrocers.com

Volumen 2, Ejemplar 2
Volume 2, Issue 2

Una Parrillada

a la perfección

Cocinar a la parrilla es un placer que muchos disfrutan durante esta temporada—y la actividad favorita al aire libre de todos. Prueba las siguientes sensacionales recetas la próxima vez que enciendas la parrilla.

CHULETAS CON CILANTRO Y LIMÓN

Tiempo de preparación: 7 minutos
Tiempo de cocción: 6 minutos

- 4 chuletas de cerdo (1 pulg. de grosor) sin hueso
 - 1 ¼ cdtas. de pimienta de ajo
 - ¾ cdta. de sal de cebolla
 - 2 cdas. de aceite de oliva
 - 2 cdas. de cilantro fresco, picado
 - 1 ½ a 2 cdas. de ralladura de limón
 - 2 cdas. de jugo de limón fresco
- Unta la rejilla de la parrilla con aceite antiadherente en aerosol. Precalienta la parrilla a fuego directo medio (de 300°F a 350°F). Adoba las chuletas con la pimienta de ajo y la sal de cebolla. Cubre y deja a un lado. En un recipiente pequeño, mezcla el aceite, el cilantro, la ralladura de limón y el jugo de limón.
 - Coloca las chuletas sobre la parrilla. Cierra la parrilla y deja que se cocinen unos 3 minutos. Unta con la mezcla de aceite y voltea. Vuelve a cerrar la parrilla y deja que se cocinen de 3 a 5 minutos adicionales o hasta que un termómetro de lectura instantánea registre 160°F. Unta las chuletas con la mezcla de aceite restante antes de servir.

Rinde 4 porciones

Nutrición por ración: 440 calorías, 0g de carbohidratos, 40g de proteína, 0g de fibra, 33g de grasa, 90mg de colesterol, 1010mg de sodio

Perfect grilling

Barbecuing is one of the season's greatest pleasures—and everybody's favorite outdoor treat. Try these sizzling recipes the next time you fire up the grill.

CILANTRO–LIME PORK CHOPS

Prep time: 7 minutes
Cook time: 6 minutes

- 4 boneless pork loin chops, 1-inch thick
- 1 ¼ tsp. garlic pepper
- ¾ tsp. onion salt
- 2 tbsp. olive oil
- 2 tbsp. chopped fresh cilantro
- 1 ½ to 2 tsp. grated lime peel
- 2 tsp. fresh lime juice

- Coat grill rack with nonstick cooking spray. Preheat grill to medium direct heat (300°F to 350°F). Rub chops with garlic pepper and onion salt. Cover; set aside. In a small bowl, whisk together oil, cilantro, lime peel and lime juice.
- Place chops on grill. Grill, covered, 3 minutes. Brush with oil mixture; turn chops. Grill, covered, 3 to 5 minutes more or until instant-read thermometer registers 160°F. Brush chops with remaining oil mixture before serving.

Serves 4

Nutrition per serving: 440 calories, 0g carbohydrates, 40g protein, 0g fiber, 33g fat, 90mg cholesterol, 1010mg sodium



BISTEC DE SOLOMILLO ADOBADO CON COMINO Y SALSA DE TOMATILLO

Tiempo de preparación: 10 minutos*
Tiempo de cocción: 20 minutos

- ½ lb. de tomatillos frescos, sin hojas, enjuagados y picados
- ½ jalapeño, sin semillas y picado†
- 2 cdas. de cebolla dulce, picada
- 2 cdas. de cilantro fresco, picado
- 6 cdtas. de jugo de limón fresco, uso dividido
- 2 dientes de ajo, picaditos, uso dividido
- ¼ cdta. de sal, uso dividido
- ¾ cdta. de comino deshidratado
- 1 lb. de bistecs de solomillo magro

- Para preparar la salsa, combina en un procesador de alimentos los tomatillos, jalapeño, cebolla, cilantro, 2 cucharaditas del jugo de limón, la mitad del ajo picado y ½ de cucharadita de sal. Licúa hasta que esté suave.
- En un recipiente pequeño, combina las 4 cucharaditas de jugo de limón restantes, el ajo restante, el ½ de cucharadita de sal restante y el comino. Vierte sobre los bistecs y deja marinar unos 30 minutos.
- Unta la rejilla de la parrilla con aceite antiadherente en aerosol. Precalienta la parrilla a fuego medio (de 300°F a 350°F). Cierra la parrilla y cocina los bistecs de 5 a 8 minutos por lado, o hasta que un termómetro de lectura instantánea registre 160°F para término medio. Sirve con la salsa de tomatillo.

Rinde 4 porciones

Nutrición por ración: 210 calorías, 5g de carbohidratos, 31g de proteína, 1g de fibra, 7g de grasa, 85mg de colesterol, 210mg de sodio

* Excluye unos 30 minutos extra para marinar la carne.
† Ten precaución con los chiles. Usa guantes desechables o lávate las manos con jabón y agua caliente después.



CUMIN-SPICED SIRLOIN WITH TOMATILLO SALSA

Prep time: 10 minutes*
Cook time: 20 minutes

- ½ lb. fresh tomatillos, husked, rinsed and chopped
- ½ jalapeño pepper, seeded and chopped†
- 2 tbsp. chopped sweet onion
- 2 tbsp. chopped fresh cilantro
- 6 tsp. fresh lime juice, divided
- 2 garlic cloves, minced, divided
- ¼ tsp. salt, divided
- ¾ tsp. dried cumin
- 1 lb. lean sirloin steaks

- For tomatillo salsa, combine tomatillos, jalapeño, onion, cilantro, 2 teaspoons of the lime juice, half the minced garlic, and ½ teaspoon of the salt in a food processor; process until smooth.
- In a small bowl, combine remaining 4 teaspoons lime juice, remaining minced garlic, remaining ½ teaspoon salt, and cumin; pour over steak. Refrigerate 30 minutes.
- Coat grill rack with nonstick cooking spray. Preheat grill to medium (300°F to 350°F). Grill steaks, covered, 5 to 8 minutes per side or until instant-read thermometer registers 160°F for medium. Serve with tomatillo salsa.

Serves 4

Nutrition per serving: 210 calories, 5g carbohydrates, 31g protein, 1g fiber, 7g fat, 85mg cholesterol, 210mg sodium

*30 minutes marinate time extra
† Use caution when handling hot peppers. Wear disposable gloves or wash hands in hot, soapy water afterward.