

GUÍA
GRATUITA

ASADO DE PRIMERA



PARA EVENTOS
CÓRDOBA



[Para eventos Córdoba](#)

Organizá un Asado de Primera

Organizar un asado perfecto es todo un arte.

Esta guía práctica te ayudará a calcular las cantidades exactas de carne por persona, elegir los mejores cortes y lograr ese equilibrio ideal entre tradición y sabor que caracteriza al auténtico asado argentino.

Contenido creado por: [ParaEventos Córdoba.](#)



¿Cuánta Carne Necesito por Persona?

Los expertos en asados argentinos coinciden en que la cantidad de carne varía según varios factores: edad, sexo del comensal y si habrá guarniciones abundantes. Los frigoríficos recomiendan aproximadamente **450 g de carne por hombre adulto, 300 g por mujer adulta y 150 g por niño**, sin considerar achuras.

Sin embargo, si agregás ensaladas, papas, pan o una buena picada, conviene restar unos **100 g de carne por persona**. La clave está en planificar bien para que sobre un poco sin llegar al desperdicio.

© ParaEventos Córdoba

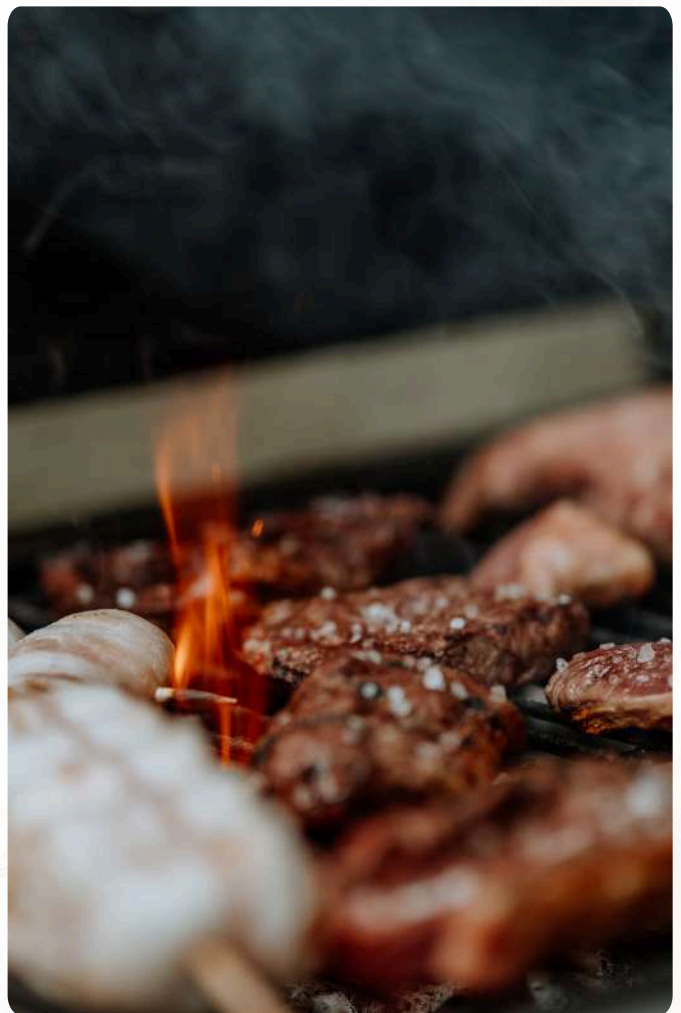


Tabla de Referencia Rápida

Esta tabla te servirá como guía práctica para calcular las cantidades según el tipo de comensal y si incluirás guarniciones:

Tipo de Comensal	Sin Guarnición	Con Guarnición
Niño (menos de 10 años)	150 g	100-150 g
Adolescente (11-17 años)	300 g	200-250 g
Hombre adulto	450 g	350 g
Mujer adulta	300 g	200 g
Hombre adulto mayor	300 g	200 g
Mujer adulta mayor	250 g	150 g

Los adolescentes varones suelen acercarse al consumo adulto, mientras que los niños pequeños muchas veces solo comen media porción o prefieren un choripán. Los adultos mayores se benefician de porciones moderadas con cortes magros.

Los Cortes Tradicionales del Asado



Asado de Tira

500-600 g por adulto (con hueso).
El corte más tradicional, sabroso y jugoso.



Vacío

400-500 g por adulto. Corte tierno y jugoso de la parte del costillar.



Bife de Chorizo

300-400 g por adulto. Grueso y con capa de grasa externa que le da sabor.



Entraña

300 g por adulto. Corte delgado muy tierno, ideal para cocción rápida.

Achuras y Embutidos: El Toque Especial

La proporción perfecta

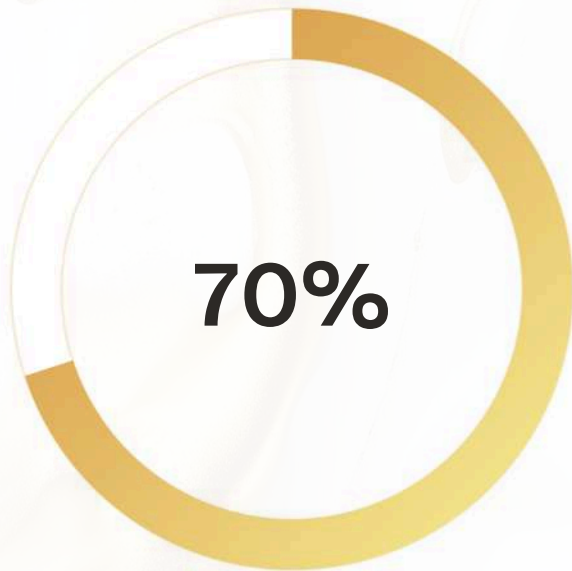
Las achuras no deben superar aproximadamente **1/3 del total de carne**. Si calculás 500 g de carne por adulto, podés sumar unos 150-200 g de achuras.

- **Mollejas, chinchulines y riñones:** 200-300 g totales por adulto
- **Chorizos:** 1 unidad por adulto (120-150 g)
- **Morcillas:** 1 unidad por adulto
- **Para niños:** Reducir a 50-100 g o evitar las más fuertes

Las achuras aportan variedad de texturas y sabores, pero tené en cuenta que algunos niños o adultos mayores pueden preferir opciones más suaves.



Balance Carne-Achuras: La Regla del 70/30



Cortes de Carne

Asado, vacío, bife y otros cortes principales



Achuras y Embutidos

Mollejas, chinchulines, chorizos y morcillas

Para un asado de 5 kg totales, asá aproximadamente **3.5 kg de cortes vacunos** y **1.5 kg de achuras y embutidos**. Esta proporción garantiza variedad sin exceder en grasa, y permite que todos encuentren algo de su agrado.

- 📌 **Cortita y al pie:** Si hay muchos niños en la reunión, aumentá la proporción de cortes magros y reducí las achuras más fuertes como chinchulines o riñones.

Guarniciones que Completan el Asado

Ensaladas Frescas

Lechuga, tomate, cebolla, ensalada rusa o de papas. Las ensaladas balancean la grasa de la carne y refrescan el paladar.

Papas y Vegetales

Papas al plato, al horno o vegetales grillados. Aportan fibra y sacian más.

Pan y Picada

Unos 100 g de pan por persona. Si servís picada (quesos, aceitunas, fiambres), restá 100-150 g de carne por persona.

Bebidas

Calculá 0.5 L por invitado entre agua, soda, cerveza o vino. No olvides opciones sin alcohol para niños.

Las guarniciones no solo acompañan: te permiten reducir la cantidad de carne sin que nadie quede con hambre, y hacen el asado más equilibrado nutricionalmente.

Secretos de Cocción para Cada Corte

Encendido del Fuego

Comenzá con anticipación.

Necesitás brasas a temperatura media antes de empezar a asar.

1

Cortes Delgados

Bife, entraña y matambre van después. Fuego alto y cocción rápida, dando vuelta seguido.

3

Descanso

Dejá reposar la carne 10-15 minutos antes de cortar. Los jugos se redistribuyen.

5

2

Cortes Gruesos

Tira, vacío y costillar van primero. Cocción lenta a fuego medio en el centro de la parrilla.

4

Achuras y Embutidos

Van al final con fuego fuerte. Se retiran rápido para evitar que se quemen.

📌 **Truco del asador:** Ubicá los cortes más gruesos cerca del centro (donde hay más brasa) y los más finos en los bordes de la parrilla.

Adaptando el Asado a Tus Invitados

Para niños

- Preferícarne sin hueso: vacío, matambre o pollo deshuesado
- Los chorizos suaves suelen gustarles más
- Evitá achuras muy fuertes como chinchulines
- Porción promedio: 100-150 g

Para adultos mayores

- Ofrecé cortes más magros y bien cocidos
- Evitá exceso de grasa o cortes muy duros
- Porción moderada: 200-250 g

Para adolescentes

- Los varones suelen comer casi como adultos
- Las mujeres prefieren porciones intermedias
- Porción promedio: 200-300 g

Para adultos

- Hombres: 350-450 g según gustos
- Mujeres: 200-300 g según gustos
- Variá entre cortes con grasa y magros

Checklist para el asador

01

Calculá las cantidades

Usá la tabla de referencia según edad y sexo de tus invitados. Restá 100 g por persona si hay guarniciones abundantes.

04

Organizá la cocción

Encendé el fuego con tiempo. Primero cortes gruesos a fuego medio, luego delgados a fuego alto, achuras al final.

02

Elegí variedad de cortes

Mezclá cortes con hueso y grasa (asado, costillas) con magros (bife, pollo). Incluí achuras sin exceder el 30% del total.

03

Prepará las guarniciones

Ensaladas frescas, papas, pan y bebidas (0.5 L por persona). La picada reduce la carne principal necesaria.

05

Dejá reposar y serví

Reposá la carne 10-15 minutos. Serví variedad en cada plato: un bife + vacío + una molleja crea equilibrio perfecto.

Con esta planificación garantizás abundancia sin excesos y aprovechás todos los sabores del auténtico asado argentino. ¡Que lo disfruten!

© ParaEventos Córdoba