



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de la Carne Molida de Res



## Compre y Ahorre

- La carne molida de res a menudo se pone roja por fuera debido a la exposición al oxígeno. Un color más oscuro en el interior es normal y no es un signo de deterioro.
- Esté atento a las ofertas de carne molida. Compre en cantidad si puede cocinar o congelar en un par de días.
- Los paquetes grandes de carne molida de res pueden costar menos por libra que los paquetes pequeños.
- Pruebe la carne molida de res con un 15% de grasa o menos. La carne con menos grasa puede costar más por libra, pero está comprando menos grasas saturadas.

**Nunca deje la carne molida de res a temperatura ambiente durante más de 2 horas.**

*3 onzas de carne de res magra proporcionan casi la mitad de la proteína que la mayoría de las personas necesita en un día.*



*Albóndigas Horneadas de Héroe de Alimentos*

## ¡Manténgala Segura!

- Cocine, refrigere o congele la carne molida de res poco después de comprarla.
- Descongele la carne congelada en el refrigerador. Permita 12 horas para 1 libra y use un recipiente para atrapar los líquidos. Cocine o vuelva a congelar dentro de 1 o 2 días.
- Para una descongelación más rápida (1 libra en 1 hora), cubra el paquete hermético con agua fría; póngale peso encima para mantenerla bajo el agua. Añada agua fría nueva cada 30 minutos. Cocine de inmediato.
- La descongelación en microondas es segura si la carne se cocina de inmediato.
- Mantenga la carne cruda alejada de frutas y verduras.
- Lávese las manos con jabón y agua antes y después de tocar la carne cruda.
- Utilice agua caliente con jabón para limpiar todas las superficies y utensilios que tocan la carne cruda.
- El pastel de carne, las albóndigas y las hamburguesas se cocinan de manera segura cuando la temperatura interior alcanza los 160 grados F. Verifique la temperatura en el centro con un termómetro de alimentos.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

- Refrigere la carne molida de res cruda y use dentro de 2 días para obtener la mejor calidad.
- Congele la carne molida de res cruda para un almacenamiento más prolongado:
  - Divida en cantidades del tamaño para una receta.

- Aplane en trozos de 1 pulgada de grosor para congelar y descongelar rápidamente.
- Envase en envoltorios o recipientes herméticos. Elimine la mayor cantidad de aire posible, y ponga una etiqueta y la fecha. Use dentro de 4 meses para obtener la mejor calidad.
- Refrigere carne molida de res cocida por 3 o 4 días. Congele para un almacenamiento más prolongado; use dentro de 4 meses para obtener la mejor calidad.





# Disfrute la Carne Molida de Res

## Fideos Ramen con Ajo, Jengibre y Carne de Res

### Ingredientes:

- ½ libra de **carne molida de res** (15% de grasa o menos)
- 2 tazas de **agua**
- 2 paquetes de **fideos estilo “ramen” instantáneos** de sabor a salsa de soya, triturados en pedazos pequeños
- 16 onzas de **verduras para sofritos** congeladas (cualquier tipo)
- 2 **cebollas verdes**, en rebanadas delgadas
- 1 cucharada de **jengibre fresco** finamente picado o ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de **ajo**, picados muy finamente o ½ cucharadita de ajo en polvo

### Preparación:

- En un sartén grande a fuego medio-alto, dore la carne molida de res. Escorra la grasa del sartén (vea la **Nota**).
- Añada el agua y UN paquete de condimentos a la carne de res cocida y mezcle bien.
- Añada las verduras, las cebollas verdes, el jengibre y el ajo. Ponga a cocinar a fuego alto hasta que hierva.
- Añada los fideos estilo “ramen”, reduzca el calor a fuego lento y caliente por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo a menudo.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Nota:** Vierta la grasa de la carne cocida en un recipiente de metal. Deje que se enfríe, luego deséchela en el bote de basura.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas con carne de res fáciles y deliciosas

## Chili Rápido

### Ingredientes:

- ½ libra de **carne molida de res** (15% de grasa o menos)
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles “kidney”** con su líquido
- 2 latas (14.5 onzas cada una) **tomates en trozos** con su líquido
- 2 cucharadas de **chile en polvo**

### Preparación:

- Dore la carne y la cebolla en un sartén grande a fuego medio alto. Escorra la grasa del sartén (vea las **Notas**).
- Añada los frijoles con el líquido, los tomates con el líquido y el chile en polvo.
- Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 10 minutos. Sirva caliente.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

- Sirva con repollo desmenuzado, crema agria baja en grasa, cilantro o queso rallado.
- Añada otras verduras como pimiento dulce, zanahoria, apio y elote, si desea.
- ¡Añada comino, orégano u hojuelas de chile rojo para más sabor!
- Vierta la grasa de la carne cocida en un recipiente de metal. Deje que se enfríe, luego deséchela en el bote de basura.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos



¡Los Niños Puede

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- manejar las tapas afiladas al abrir latas.
- medir los ingredientes.
- usar una espátula para desmenuzar la carne molida de res mientras se dora.