

Prueba esto en casa:

Usa un termómetro para alimentos para ver si la comida está bien cocida. Pídele ayuda a un adulto y usa la tabla a continuación.



Cocina a la temperatura indicada:

Carne de res, cerdo y cordero	145 grados F*
Carne molida de res, cerdo y cordero	160 grados F
Platillos con huevo	160 grados F
Pollo, pavo y otras aves	165 grados F
Cazuelas y sobras	165 grados F

Para aprender más, incluyendo información sobre cómo cocinar pescado de forma segura, visita www.foodhero.org/food-safety.

*Deja reposar durante 3 minutos antes de comer o cortar.

¿Sabías que?

Los huevos pueden estar contaminados con una bacteria llamada salmonella. La cocción mata la salmonella, ¡pero siempre lávate las manos después de tocar los huevos!



¡Separa las carnes, mariscos, carne de aves y huevos crudos de las frutas, verduras y alimentos preparados!



Omelet de Verduras en una Taza



Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- pizca de sal
- pizca de pimienta
- ¼ de taza de verduras finamente picadas
- 2 cucharadas de queso rallado

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos.
2. Engrase ligeramente el interior de una taza de 12 onzas.
3. Revuelva los ingredientes con un tenedor en la taza.
4. Cocine en el microondas a potencia ALTA durante 45 segundos. Revuelva. Caliente nuevamente en el microondas a potencia ALTA hasta que la mezcla se haya inflado y cuajado, de 60 a 90 segundos.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



¡Los Niños Pueden!

Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

¡Ayuda a prevenir la propagación de bacterias siguiendo las instrucciones de seguridad alimentaria en las recetas!

