



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Pescado



Compre y Ahorre

❁ Elija pescado congelado cuando esté disponible. La calidad es buena y puede que sea menos costoso que el pescado fresco. Evite envases rotos, cristales de hielo visibles y pescado que se doble.

❁ Cuando compre pescado fresco, elija piezas que estén firmes y húmedos. Evite el pescado que esté en líquido o con los bordes oscuros o secos.

❁ Elija pescado fresco con un olor suave similar al del océano. Evite el pescado que huele fuerte o ácido.

❁ En Oregón, compre pescado fresco en supermercados, mercados de mariscos o directamente de los pescadores. En verano, el salmón y el atún están disponibles. Los peces de fondo están disponibles todo el año.

El pescado es bajo en grasas, alto en proteínas y rico en nutrientes para un corazón y un cerebro sanos.



Sabor y Textura del Pescado

❁ **Sabor suave y textura escamosa** — el pez de roca, el bacalao, el abadejo, el lenguado y el bacalao largo son ejemplos de pescados llamados peces de fondo. Disfrútelos en cualquier receta que requiera pescado blanco.

❁ **Sabor más fuerte y textura más firme** — el atún, el salmón y el bacalao negro contienen niveles más altos de ácidos grasos omega-3 saludables. Disfrútelos preparados de muchas maneras, incluso al horno y asados.

Cortes Básicos de Pescado

❁ **Los filetes** son los lados de un pescado cortados a lo largo de la columna vertebral.



❁ **Los bisteces** son rodajas de pescado cortadas a través de la columna vertebral.



❁ **Entero** son pescados enteros sin tripas ni escamas. También se puede quitar la cabeza, la cola y las aletas.



Almacene Bien Desperdicie Menos

❁ **Planee cocinar pescado fresco dentro de 2 días después de llevarlo a casa.**

❁ **Refrigere el pescado lo antes posible. Colóquelo en un recipiente en el estante más bajo para evitar que gotee. Si no lo utiliza el mismo día, refrigere en**

un paquete o recipiente colocado encima de hielo.

❁ **Para un almacenamiento más prolongado, congele el pescado en un recipiente hermético y etiquetado. Para obtener la mejor calidad, utilícelo dentro de 3 a 8 meses.**

❁ **Descongele el pescado en el refrigerador, en un recipiente situado en el estante más bajo. Utilícelo dentro de un día.**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Disfrute el Pescado

Estofado de Pescado

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1/2 taza de **apio** cortado en cubitos
- 1/2 taza de **cebolla** cortada en cubitos
- 1/2 taza de **zanahoria** cortada en cubitos
- 1/2 taza de **pimiento dulce** cortado en cubitos (cualquier color)
- 1 taza de **papa** en cubitos
- 1 lata (15 onzas) de **tomates en trozos** con su jugo
- 3 tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- 1/4 de cucharadita de **pimienta negra**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta cayena**
- 1/4 de cucharadita de **pimentón** (pruebe ahumado)
- 3/4 de cucharadita de **tomillo seco** u orégano
- 1 libra de **pescado blanco** (cualquier tipo), cortado en trozos
- 1 cucharada de **jugo de limón amarillo** (jugo de 1/2 limón amarillo)
- 1 cucharada de **perejil fresco** picado (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las verduras frescas debajo de agua corriente antes de preparar.
3. En una olla grande, caliente el aceite sobre fuego medio. Añada el apio, la cebolla, la zanahoria y el pimiento dulce y cocine por aproximadamente 5 minutos.
4. Baje el calor a fuego lento y cocine por otros 10 minutos. Añada un chorrito de agua si es necesario para evitar que se peguen las verduras.
5. Añada la papa, los tomates, el caldo y los condimentos a la olla. Caliente la mezcla hasta que hierva, luego cocine a fuego lento por aproximadamente 20 minutos.
6. Añada el pescado y cocine a fuego lento por aproximadamente 10 minutos. Incorpore el jugo de limón amarillo y sirva cubierto de perejil picado, si desea.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para recetas de
pescado fáciles
y deliciosas.

Consejos de Cocina

- ✿ El pescado es rápido y fácil de preparar. Disfrútelo al horno, a la parrilla, asado y sofrito. O añada el pescado a una sopa o un estofado.
- ✿ Antes de cocinar, mida la parte más gruesa de la pieza. Por cada pulgada, planea cocinar de 8 a 10 minutos. Voltee la pieza una vez durante el tiempo de cocción.
- ✿ Añada el pescado a una cacerola o parilla caliente y engrasada para evitar que el pescado se pegue. También puede cubrir el pescado con harina o maicena antes de agregarlo a un sartén.
- ✿ Cuando el pescado está listo, la carne está opaca y se desmenuza fácilmente con un tenedor. La temperatura interna será 145 grados F.
- ✿ Incluya el pescado cocido en maneras que disfruta otras proteínas como en tacos, wraps, tazones de granos y ensaladas. Pruebe diferentes mezclas de condimentos y salsas.



¡Los Niños Pueden!

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

- ✿ **juntar los ingredientes de una receta.**
- ✿ **enjuagar o frotar verduras bajo agua corriente.**
- ✿ **cortar verduras en cubitos si ellos pueden utilizar un cuchillo con seguridad.**