



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de los Champiñones

Compra\$ y Ahorro\$

Los champiñones pueden estar disponibles a granel o empaquetados para casi el mismo precio por libra. Comprar a granel le permite seleccionar la cantidad y tamaño que necesita.

Los champiñones frescos deben sentirse relativamente seco y firme. Evite las manchas oscuras.

Cuánto más fuerte es el olor dulce a tierra, más sabrosos son los champiñones. Los sombreros cerrados tienen un sabor más delicado mientras que los sombreros con las laminillas a la vista son más robustos.

Compre una cantidad de champiñones frescos que se pueden usar en unos pocos días.

Los champiñones enlatados y secos son buenas opciones para almacenar durante tiempos más prolongados.

Los champiñones son una buena fuente de las vitaminas del complejo B que ayudan al cuerpo a producir energía de los alimentos.



Variedades de Champiñones

Las diferentes variedades de champiñones se pueden sustituir en la mayoría de las recetas cocidas.



Blanco o botón - excelentes, tanto crudos como cocidos. Son

ampliamente disponibles. Varía en color de blanco a marrón claro y en tamaño de chico a jumbo. De sabor suave y se intensifica cuando se cocina y a medida que se vuelve más maduro. También son disponibles enlatados y secos.



Cremini, crimini o bebés - de textura firme. Varía en color de color canela claro a marrón rico.

El sabor terroso rico es más intenso que el sabor de los champiñones blancos.



Portobello o portabella - son champiñones cremini grandes

y maduros. De sabor rico y carnoso y textura firme. Se quitan los tallos duros.



Shiitake - tiene el sombrero

grande y ancho, y en forma de sombrilla. Varía en color de color canela claro a marrón rico. De

sabor rico, con cuerpo y ahumado y textura carnosa. Mejor cuando se cocinan. Utilice tallos duros para darle sabor al caldo. Disponibles secos.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

■ Guarde los champiñones en una bolsa de papel en el refrigerador. Evite recipientes herméticamente sellados que pueden recolectar humedad y ocasionar que los champiñones se echen a perder.

■ Para la mejor calidad utilice los champiñones frescos dentro de una semana. Los champiñones enlatados suelen tener una fecha 'usar antes de' en la lata. Los champiñones secos

mantienen su calidad hasta por un año en un recipiente herméticamente sellado en un lugar fresco y seco.

■ La tierra en los champiñones es normal. Limpie los champiñones antes de utilizarlos. Utilice un cepillo suave o una toalla de papel ligeramente humedecida para cepillar la superficie o enjuague muy brevemente con agua fría corriente y seque a palmaditas.

■ Los champiñones cocidos se pueden congelar. Para la mejor calidad, utilice dentro de un mes.



Cómo Cocinar con los Champiñones

Cómo Utilizar los Champiñones

- ✿ Algunos champiñones silvestres son muy tóxicos. Asegúrese comer champiñones de una fuente confiable.
- ✿ Los champiñones se pueden comer crudos o cocidos por muchos métodos: saltear, asar, a la parrilla o en el horno de microondas.
- ✿ Se deben remojar los champiñones antes de utilizarlos.

Matemáticas con los Champiñones

1 libra de champiñones frescos =

- 20 a 24 champiñones medianos
- 5 tazas en rebanadas
- 6 tazas de champiñones picados
- 2 tazas en rodajas y cocidos

8 onzas de champiñones frescos en rebanadas =
4 onzas de champiñones en rebanadas enlatados,
escurridos (¾ de taza) = 1 ½ onzas de champiñones
secos más ¾ de taza de agua hirviendo

Champiñones Salteados Sencillos

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 1 ½ tazas de **cebolla**, picada
- 3 tazas de **champiñones** en rebanadas
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada el ajo y la cebolla; cocine hasta que la cebolla empiece a suavizar, aproximadamente 3 a 4 minutos.
2. Añada los champiñones, la sal y la pimienta. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se evapore y los champiñones empiecen a dorarse.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 1 ½ tazas

Tiempo de preparación: 7 minutos

Tiempo para cocinar: 10 to 15 minutos

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

Trigo con Verduras y Champiñones

Ingredientes:

- 1 taza de **cebolla**, picada
- 1 ½ cucharaditas de **aceite vegetal**
- 3 tazas de **champiñones**, en rodajas o picados
- ¾ de taza de **trigo (bulgur)**
- 1 ½ tazas de **agua**
- 2 cucharaditas de **cubitos de caldo** (pollo o vegetal)
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas de **espinaca fresca**, picada en trozos

Preparación:

1. Utilice una cacerola mediana o sartén con una tapadera ajustada. Sobre fuego medio, saltee las cebollas en aceite en la cacerola/sartén abierta hasta que queden suaves.
2. Añada los champiñones y saltee hasta que empiecen a dorarse, revolviendo frecuentemente.
3. Mezcle el trigo (bulgur) y siga revolviendo hasta que quede ligeramente dorado.
4. Añada el agua, los cubitos de caldo, el ajo en polvo y la pimienta. Tape.
5. Baje el fuego a lento. Cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que el trigo (bulgur) esté suave y se hayan absorbido los líquidos.
6. Quite del fuego. Mezcle la espinaca y sirva.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 to 40 minutos



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
 - ✿ limpiar suavemente o enjuagar los champiñones.
 - ✿ utilizar una tabla para cortar para rebanar o picar las verduras.
 - ✿ medir los ingredientes secos o líquidos.
 - ✿ utilizar una cuchara o espátula de mango largo para saltear seguramente.