



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Oregon State University

Extension Service



## Fundamentos de los Hongos

### Compre y Ahorre

- Los hongos pueden estar disponibles a granel o empacados a casi el mismo precio por libra. Comprar a granel le permite seleccionar la cantidad y tamaño que necesita.
- Los hongos frescos deben sentirse relativamente secos y firmes. Evite las manchas oscuras.
- Cuánto más fuerte es el olor dulce a tierra, más sabrosos son los hongos. 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 hongos frescos que pueda usar en unos pocos días.
- Los hongos enlatados y secos son buenas opciones para almacenar durante tiempos más prolongados.

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



### Variedades de Hongos

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



**Blanco o botón** - excelentes tanto crudos como cocidos. Están

ampliamente disponibles. Varían en color de blanco a marrón claro y en tamaño de pequeño a jumbo. De sabor suave que se intensifica cuando se cocinan y a medida que se vuelven más maduros. También están disponibles enlatados y secos.



**Cremini, crimini o bebés** - de textura firme. Varía de color canela claro a café oscuro. Su sabor es más intenso que el de los hongos blancos.



**Portobello o portabella** - son hongos cremini grandes y maduros. De sabor rico y carnoso y textura firme. Vienen con el tallo duro ya removido.



**Shiitake** - tienen el sombrero grande y ancho, y en forma de sombrilla. Varían de color canela claro a café oscuro. Son densos, de textura carnosa y tienen un sabor ahumado delicioso. Saben mejor cuando se cocinan. Utilice los tallos duros para darle sabor al caldo. Disponibles secos.

### Almacene Bien Desperdicie Menos

- Guarde los hongos en una bolsa de papel en el refrigerador. Evite recipientes herméticamente sellados que pueden recolectar humedad y ocasionar que los hongos se echen a perder.
- Para la mejor calidad utilice los hongos frescos dentro de una semana. Los hongos enlatados suelen tener una fecha 'usar antes de' en la lata. Los hongos secos mantienen su calidad

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

- La tierra en los hongos es normal. Limpie los hongos 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 de la lave y seque a palmaditas.
- Los hongos cocidos se pueden congelar. Para la mejor calidad, utilice dentro de un mes.



# Disfrute los Hongos

## Cómo Utilizar los Hongos

- ✿ Algunos hongos silvestres son muy tóxicos. Asegúrese comer hongos de una fuente confiable.
- ✿ Los hongos se pueden comer crudos o cocidos por muchos métodos: salteado, rostizado, asado o en el horno de microondas.
- ✿ Se deben remojar los hongos antes de utilizarlos.

## Matemáticas con los Hongos

- 1 libra de hongos frescos =
- 20 a 24 hongos medianos
  - 5 tazas en rebanadas
  - 6 tazas de hongos picados
  - 2 tazas en rodajas y cocidos

8 onzas de hongos frescos en rebanadas =  
4 onzas de hongos en rebanadas enlatados,  
escurridos ( $\frac{3}{4}$  de taza) =  $1\frac{1}{2}$  onzas de hongos secos  
más  $\frac{3}{4}$  de taza de agua hirviendo

## Hongos Salteados Sencillos

### Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- $1\frac{1}{2}$  tazas de **cebolla**, picada
- 3 tazas de **hongos** en rebanadas
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de **sal**
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de **pimienta**

### Preparación:

1. Caliente el aceite en un 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 hongos, la sal y la pimienta. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se evapore y los hongos empiecen a dorarse.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde:**  $1\frac{1}{2}$  tazas

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

**Tiempo para cocinar:** 10 to 15 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas  
de hongos  
fáciles y  
deliciosas

## Trigo con Verduras y Hongos

### Ingredientes:

- 1 taza de **cebolla**, picada
- $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de **aceite vegetal**
- 3 tazas de **hongos**, en rodajas o picados
- $\frac{3}{4}$  de taza de **trigo (bulgur)**
- $1\frac{1}{2}$  tazas de **agua**
- $1\frac{1}{2}$  tazas de **caldo bajo en sodio** (cualquier tipo)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de **ajo en polvo**
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas de **espinaca fresca**, picada en trozos

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola mediana y sobre fuego medio, ponga a sofreír las cebollas en aceite hasta que queden suaves.
3. Añada los hongos y ponga a sofreír hasta que empiecen a dorarse, revolviendo frecuentemente. Incorpore el trigo bulgur y siga revolviendo hasta que quede ligeramente dorado.
4. Añada el caldo, el ajo en polvo y la pimienta. Tape la cacerola y 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.
5. Quite del fuego. Mezcle la espinaca y sirva.
6. 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 hongos.
  - ✿ 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.