



# Fundamentos de los Hongos



## Compre y Ahorre

Los hongos frescos pueden estar disponibles a granel o preempacados por aproximadamente el mismo precio por libra. A granel le permite elegir el tamaño y la cantidad que quiera.

Elija hongos frescos que estén secos y firmes. Evite los hongos que se ven húmedos.

Busque hongos frescos y secos y hongos en polvo en supermercados, mercados de agricultores y tiendas especializadas.

Encuentre hongos enlatados y congelados en la mayoría de los supermercados.

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



Botón (blanco)



Cremini (café, baby bella)



Portobello



Shiitake



Enoki



Morilla



Ostra



Chanterelle



Porcini



Melena de León



Algunos hongos silvestres son muy tóxicos. Solo coma hongos identificados por un experto en hongos (micólogo).

## Almacene Bien Desperdicie Menos

Refrigere los hongos frescos en recipientes con flujo de aire, como bolsas de papel. Evite los recipientes herméticos que pueden acumular humedad y hacer que los hongos se echen a perder más rápido.

Para obtener la mejor calidad, use hongos frescos dentro de una semana. Para un almacenamiento más prolongado, saltee los hongos y congélelos en recipientes herméticos durante 10 a 12 meses.

Limpie los hongos justo antes de usarlos. Cepille la superficie con un cepillo suave o una toalla de papel húmeda,

o enjuague con agua fría de la llave y seque.

Guarde los hongos secos y los hongos en polvo en recipientes herméticos en un lugar fresco, oscuro y seco hasta por 2 años.



# Disfrute los Hongos

## Cómo Usar los Hongos

- ✿ Agregue un sabor salado llamado umami con hongos. Disfrútelos cocinados de muchas maneras, incluyendo salteados, rostizados, asados y a la parrilla.
- ✿ Sustituya diferentes hongos entre sí en la mayoría de las recetas cocinadas.
- ✿ Rebane o pique los hongos botón, cremini, portobello y enoki para disfrutarlos crudos en ensaladas, tazones de granos o con un aderezo.
- ✿ Remoje los hongos secos en agua tibia y enjuáguelos antes de usarlos. Cuele y guarde el agua de remojo para dar sabor a las sopas.
- ✿ Agregue hongos en polvo para dar sabor a verduras rostizadas, caldos, sopas y guisos.

## Matemáticas de los Hongos

1 libra de hongos frescos =  
4 a 5 tazas en rodajas =  
2 tazas cocidas =  
3 onzas secos y rehidratados

## Sofrito de Hongos Sencillo

### Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picados
- 1 1/2 tazas de **cebolla** picada
- 3 tazas de **hongos** en rodajas
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada cebolla y cocine hasta que empiece a ablandarse, aproximadamente 3 minutos. Añada ajo y cocine un minuto más.
3. Añada hongos, sal y pimienta. Cocine y revuelva ocasionalmente hasta que se evapore el líquido y los hongos empiecen a dorarse.
4. Refrigere las sobras dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 1 1/2 tazas

**Tiempo de preparación:** 7 minutos

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

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

## Trigo Bulgur con Verduras y Hongos

### Ingredientes:

- 1 1/2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 taza de **cebolla** picada
- 3 tazas de **hongos** en rodajas o picados
- 3/4 de taza de **trigo bulgur**
- 1 1/2 tazas de **caldo** bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1/2 cucharadita de **ajo** en polvo
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas de **espinacas** frescas empacadas, picadas en trozos

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que quede suave, aproximadamente 3 a 4 minutos.
3. Añada los hongos. Cocine y revuelva frecuentemente hasta que queden ligeramente dorados.
4. Añada el trigo bulgur y revuelva hasta que quede ligeramente dorado.
5. Añada el caldo, el ajo en polvo y la pimienta. Tape la cacerola y reduzca a fuego lento.
6. Cocine durante 15 a 20 minutos o hasta que el trigo bulgur esté tierno y se absorba el líquido.
7. Retire del fuego, incorpore las espinacas y sirva.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 4 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 a 40 minutos



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

- ✿ limpiar o enjuagar suavemente los hongos.
- ✿ usar una tabla para cortar para rebanar o picar verduras.
- ✿ usar una cuchara o espátula de mango largo para revolver las verduras de manera segura.