



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Olla de Cocción Lenta



Compre y Ahorre

- ❁ La olla de cocción lenta es un aparato económico que prepara muchos tipos de recetas.
- ❁ Las ollas de cocción lenta pueden ahorrarle tiempo y energía. Si planifica con antelación, podrá tener recetas listas cuando quiera y pasar menos tiempo en la cocina.
- ❁ Las ollas de cocción lenta ayudan a ablandar cortes de carne menos costosos y facilitan la cocción de frijoles secos.
- ❁ Una olla de cocción lenta utiliza menos electricidad que un horno.
- ❁ Las ollas de cocción lenta ahorran costos de refrigeración en verano porque no calientan la cocina.

Una olla de cocción lenta puede ayudar a que las comidas caseras sean convenientes en cualquier época del año.



Seguridad de la olla de cocción lenta

- ❁ Lea y siga las instrucciones de seguridad de su olla de cocción lenta, si es posible.
- ❁ Descongele la carne o el pollo congelados antes de agregarlos a la olla de cocción lenta.
- ❁ Utilice un termómetro de alimentos para verificar que los alimentos cocidos tengan una temperatura de al menos 165 grados F. Coloque el termómetro en el centro de los trozos de carne o aves.
- ❁ Si su olla tiene una configuración CALIENTE, úsela solo para mantener calientes los alimentos cocinados hasta por 4 horas.
- ❁ Guarde las sobras en recipientes poco profundos dentro de las 2 horas posteriores a la finalización de la cocción.
- ❁ No recaliente las sobras de comida en la olla de cocción lenta. En su lugar, recaliente en el microondas, en la estufa o en el horno hasta que alcancen los 165 grados F. Luego, los alimentos calientes se pueden poner en una olla de cocción lenta precalentada para mantenerlos calientes para servir.

Consejos para el éxito

- Llene la olla de cocción lenta a la mitad o hasta los dos tercios de su capacidad. Se pueden utilizar trozos más grandes de carne o aves si la tapa encaja.
- Coloque verduras de cocción lenta, como papas, calabazas de invierno o zanahorias, en el fondo o los lados de la olla. Corte las verduras en tamaños similares para una cocción uniforme.
- Utilice carnes menos costosas, como carne asada, paleta de cerdo y muslos de pollo. Quite el exceso de grasa de las carnes antes de cocinarlas.
- Mantenga la tapa puesta para retener el vapor y calentar a menos que la receta le indique revolver o agregar ingredientes.
- En altitudes más altas, la cocción lenta puede tardar más.



Verifique que su olla tenga temperaturas de cocción seguras. Llénela hasta la mitad con agua, tápela y gírela a BAJA. Utilice un termómetro de alimentos para verificar que a las 2 horas registre al menos 165 grados F. Verifique nuevamente a las 8 horas que registre al menos 185 grados F.

Recetas Fáciles en Olla de Cocción Lenta

Frijoles Cocidos en la Olla de Cocción Lenta

1. Enjuague los frijoles secos de su elección en un colador con agua fría de la llave. Retire las piedras u hojas. Si usa frijoles rojos tipo "kidney," hiérvalos en la estufa durante al menos 10 minutos antes de agregarlos a la olla de cocción lenta.

2. En un tazón u olla grande, cubra cada taza de frijoles con 3 a 4 tazas de agua. Remoje en el refrigerador durante al menos 6 horas.

3. Escorra y enjuague los frijoles, luego viértalos en una olla de cocción lenta. Agregue suficiente agua o caldo para cubrirlos más 2 pulgadas. Evite llenar la olla de cocción lenta más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad.

4. Cubra y cocine hasta que los frijoles estén suaves y tiernos, aproximadamente 4 horas a temperatura ALTA o 6 horas a temperatura BAJA.

Nota:

✿ Agregue los condimentos de su elección, antes o después de la cocción lenta.

Rinde 3 tazas de frijoles cocidos por cada taza de frijoles secos

Tiempo de preparación: 5 minutos + 6 horas de remojo

Tiempo para cocinar: 4 a 6 horas

Visite FoodHero.org/es para obtener recetas sencillas y deliciosas.

Pollo en Salsa

Ingredientes:

2 libras de **pollo** deshuesado y sin piel (pruebe una mezcla de trozos de carne oscura y blanca)

2 tazas de **salsa** (cualquier tipo, roja o verde)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.

2. Coloque el pollo en la olla de cocción lenta. Vierta la salsa sobre el pollo y revuelva hasta que los trozos estén cubiertos.

3. Coloque la tapa en la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura ALTA durante 4 horas o a temperatura BAJA por 6 a 8 horas. Cuando esté listo, el pollo se desmenuzará fácilmente.

4. Desmenuce el pollo con 2 tenedores mientras está en la olla de cocción lenta. Revuelva hasta que se mezcle bien.

5. Sirva de inmediato, refrigere hasta por 4 días o congele hasta por 6 meses.

Nota:

✿ Pruebe *Salsa de Tomate Rápida*, *Salsa Roja* o *Salsa Verde* de Héroe de Alimentos.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 6 a 8 horas

Convierta Recetas para una Olla de Cocción Lenta

✿ Las mejores opciones son las recetas con instrucciones para cocinar a fuego lento en la estufa o rostizar en el horno a una temperatura más baja. De lo contrario, busque recetas diseñadas para una olla de cocción lenta.

✿ Al preparar sopas y guisos, reduzca el líquido de la receta original aproximadamente a $\frac{1}{3}$. Para recetas que no incluyan líquido, agregue $\frac{1}{2}$ taza de agua o caldo.

✿ Para convertir el tiempo de cocción, pruebe de 4 a 5 horas en ALTO para recetas que se cocinan a fuego lento o se rostizan durante aproximadamente 1 hora. Pruebe de 7 a 9 horas a temperatura BAJA para recetas que se cocinan durante más de una hora.

✿ Agregue lácteos, como yogur, crema agria o queso, al final del tiempo de cocción.

✿ Cocine la pasta o el arroz por separado y agregue al final del tiempo de cocción.



¡Los Niños Pueden!

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

✿ medir y agregar ingredientes a la olla de cocción lenta.

✿ utilizar un termómetro de alimentos para verificar la temperatura segura.

✿ ayudar a planificar menús usando pollo o frijoles en la olla de cocción lenta. Pruebe sopa, burritos, tacos, tazones de cereales o salteados.