



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de la Carne Molida

Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ El color de la carne molida puede variar desde un rojo morado oscuro a un rojo brillante en las superficies expuestas al oxígeno. Un color oscuro en el centro no significa que la carne sea de mala calidad o que esté descompuesta.
- ✿ Esté alerta a las ofertas en el precio de la carne. Súrtase más carne si la puede cocinar o congelar dentro de unos días.
- ✿ Los paquetes de carne de res a granel grandes pueden ser más económicos por libra que los paquetes más pequeños.
- ✿ Pruebe carne molida con un 85% de carne magra o más. Por lo general la carne más magra cuesta más por libra pero hay menos desperdicio.

Nunca deje la carne molida a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Refrigere la carne molida cruda y utilice dentro de unos días después de la fecha 'vender antes de' para una mayor calidad.
- Refrigere la carne molida cocida por hasta una semana. Congele para que se pueda almacenar por más tiempo; utilice en un plazo de 2 a 3 meses en cualquier receta que requiera carne molida.

3 onzas de carne de res magra aportan casi la mitad de la proteína que la mayoría de las personas necesita en un día.



- Congele la carne molida cruda para almacenarla durante más tiempo.
 - Divida en cantidades que se podrían utilizar cada una vez.
 - Los cuadros o círculos aplanados de un grosor de aproximadamente 1 pulgada se descongelan más rápidamente que los que vienen en forma de bola o tubo.
 - Empaque en envoltura de calidad congelador. Excluya tanto aire como sea posible; y ponga una etiqueta con la fecha. Para la mejor calidad, utilice en un plazo de 4 meses.

Descongele la Carne Molida de forma segura:

- 1 Refrigerador:** Es el método más seguro. **Deje 12 horas** para descongelar 1 libra. No es necesario cocinar la carne inmediatamente y se puede volver a congelar.
- 2 Agua fría:** Es un método seguro si el agua se mantiene fría y si cubre el paquete. **Deje 1 hora** para descongelar 1 libra. Cocine la carne inmediatamente después de descongelarla.
 - Coloque el paquete en una bolsa de plástico a prueba de fugas. Sumerja en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos. Utilice algo pesado para mantener el paquete debajo de la superficie del agua.
- 3 Horno de microondas:** Es un método seguro si se cocina inmediatamente. No vuelva a congelar al menos que se cocine primero. Es posible que los bordes y esquinas se cocinen parcialmente durante el descongelamiento.
 - Saque la carne del paquete; ponga la carne congelada en un recipiente a prueba de microondas. Utilice el botón automático de descongelación o cocine durante **aproximadamente 3 minutos** a 50 por ciento de potencia para un paquete de 1 libra.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Cómo Cocinar con la Carne Molida

Carne y Pasta al estilo Asiático

Ingredientes:

- ½ libra de **carne molida de res magra** (15% de grasa)
- 2 tazas de **agua**
- 2 paquetes (de 3 onzas cada uno) de **fideos estilo "ramen"** instantáneos de sabor Oriental, partidos en pequeños pedazos
- 16 onzas de **verduras al estilo asiático** congelados, o 2 libras de distintos verduras congelados
- 2 **cebollines** finamente cortadas
- 1 cucharada de **jengibre fresco** finamente picado o ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
- 2 dientes de **ajo** picados muy finamente o ½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación:

1. En un sartén grande a fuego medio alto, dore la carne. Escurre la grasa.
2. Añada el agua y UN paquete de condimento de los fideos "ramen" a la carne y mezcle bien.
3. Añada los vegetales congelados, los cebollines, el jengibre y el ajo. Ponga a cocinar a fuego alto hasta que hierva.
4. Añada los fideos, reduzca el calor a fuego lento, y deje reposar de 3 a 5 minutos hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.
5. Refrigere lo que le sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

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

Chili Rápido



Ingredientes:

- ½ libra de **carne molida de res magra** (15% de grasa)
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles tipo "kidney"** con su líquido
- 2 latas (14.5 onzas cada una) de **tomates**, en trozos y con su líquido
- 2 cucharadas de **chile en polvo**

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en un sartén grande a fuego medio alto. Escurre la grasa.
2. Añada los frijoles con su líquido, los tomates con su líquido y el chile en polvo.
3. Reduzca el calor a fuego bajo, cubra y cocine por 10 minutos. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Sirva con col rallada, crema agria baja en grasa, cilantro o queso rallado.
- Añada otras verduras como chiles campana verdes, zanahorias, apio y elote, si desea.
- ¡Añada comino molido, orégano, u hojuelas de chile rojo picante en el paso #2 para darle más sabor!

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos



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

- manipular con seguridad las tapas afiladas al abrir las latas;
- medir los ingredientes.
- usar una espátula para separar la carne molida mientras se dora.