

## En esta entrega:

- La importancia de las temperaturas de cocción
- Temperaturas mínimas de cocción
- Cómo descongelar los alimentos de forma segura

## Recetas:

- Pollo al albaricoque y limón
- Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel
- Natilla Básica
- Ejotes y Papas Pequeñas



marzo 2021

## La importancia de las temperaturas de cocción

Para mantener la salud y seguridad de su familia, cocinar los alimentos hasta una temperatura apropiada es una obligación. Comidas como la carne de res, carne de aves, carne de cerdo, huevos, mariscos y las sobras pueden contener bacterias que pueden enfermar a las personas. Cocinar la comida hasta que alcance una temperatura determinada destruye las bacterias dañinas. Los termómetros de comida son termómetros especiales utilizados para medir la temperatura de los alimentos y nos ayudan a saber cuándo los alimentos han alcanzado la temperatura de cocción apropiada. Dichos termómetros los venden en los diferentes supermercados locales, en la sección de implementos de cocina. Siempre siga las direcciones del paquete para utilizar el termómetro correctamente. El termómetro se debe introducir en la parte más gruesa de la comida. Hay ciertos termómetros que miden mejor la temperatura de ciertas comidas y no tanto la de otras. Compre uno que funcione bien con la variedad de alimentos que usted cocina.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. Conozca más información en [extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu) (en inglés).

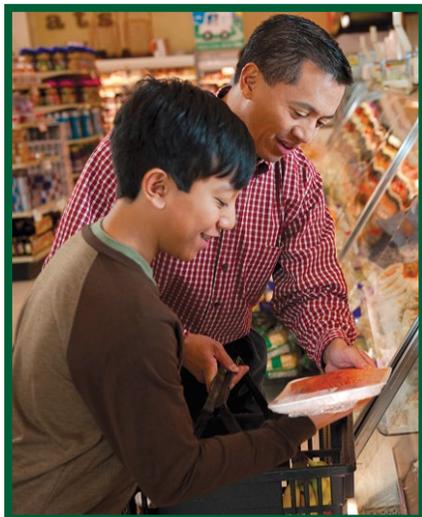
Recetas de: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

## Temperaturas mínimas de cocción

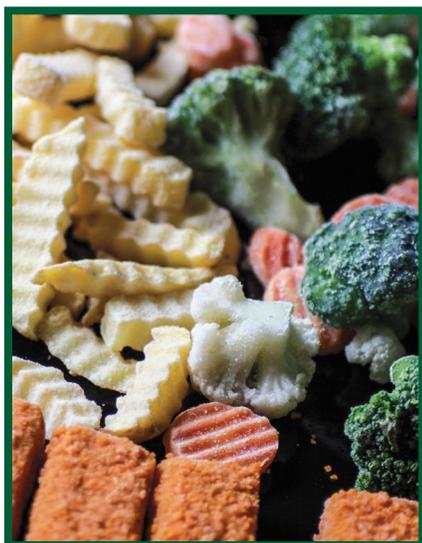
Al utilizar un termómetro de alimentos, asegúrese de que la comida alcance las siguientes temperaturas mínimas de cocción.



- Carne de molida y mezclas con carne de res: 160 grados Fahrenheit
- Filetes, asados, chuletas: 145 grados Fahrenheit
- Todas las carnes de aves: 165 grados Fahrenheit
- Carne de cerdo y jamón 145 grados Fahrenheit (si lo cocina fresco), 165 grados Fahrenheit (si está precocido)
- Sobras y guisados: 165 grados Fahrenheit
- Mariscos (pescados con aletas): 145 grados Fahrenheit
- Huevos: cocine hasta que la clara y la yema estén firmes.

## Cómo descongelar los alimentos de forma segura

Descongelar los alimentos a temperaturas seguras también es importante. Hay varios métodos seguros que puede utilizar:



- Refrigerador: la manera más segura de descongelar los alimentos es ponerlos en el refrigerador. Además ¡la comida descongelada en el refrigerador se puede volver a congelar de forma segura!
- En el microondas: los alimentos se pueden descongelar de forma segura en el microondas utilizando la configuración adecuada para descongelar (defrost, en inglés). Estos alimentos se deben cocinar inmediatamente.
- Sumergidos en agua fría: el proceso de descongelado puede acelerarse al sumergir los alimentos en agua fría, cubiertos con una bolsa de plástico impermeable. El agua se debe cambiar cada 30 minutos.
- Cocinar directamente: la comida congelada se puede preparar sin descongelarse. Sin embargo, tomará al menos 50% más tiempo en cocinarse.



## Pollo al albaricoque y limón

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel (tamaño medio)
- 1 cucharadita comino
- 5 cucharadas mermelada de albaricoque (alrededor de 1/3 de taza)
- 1 jugo de limón fresco
- 2 cucharadas agua

### Preparación:

Frote el comino sobre el pollo y coloque en la sartén. Cocine cada lado a fuego medio alto durante 6 minutos o hasta que estén cocidas. Retire de la sartén y mantenga caliente. Añada la mermelada de albaricoque, el jugo de limón y el agua a la sartén. Revuelva a fuego medio hasta que esté suave. Rocíe la salsa sobre el pollo y sirva caliente.

¿Por qué esperar por el postre para disfrutar de la fruta? Hágala parte de su comida, es este plato principal.

Información Nutricional: Calorías 241; Grasa Total 4g; Grasa Saturada 1g; Proteínas 31g; Total Carbohidrato 19g; Fibra Dietética 0g; Sodio 83mg



## Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 4 chuletas de puerco
- 1/3 taza jugo de naranja
- 1 cucharada salsa de soja
- 2 cucharadas aderezo de mostaza y miel

### Preparación:

1. Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas. Utilice una espátula para voltear las chuletas. Agregue el resto de los ingredientes. Cubra la sartén y baje la temperatura. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

¡Este favorito de la familia se puede hacer en minutos! Disfrútelo con una ensalada y una galleta integral o panecillo.

Información Nutricional: Calorías 238; Grasa Total 6g; Grasa Saturada 2g; Proteínas 38; Total Carbohidrato 4g; Fibra Dietética 0g; Sodio 280mg



## Natilla Básica

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cucharadas azúcar
- 1 taza leche sin grasa (o leche en polvo reconstituida)
- 1/2 vainilla (opcional)

### Preparación:

#### Sobre la estufa:

Bata el huevo y el azúcar en un recipiente. Agregue la leche. Coloque la sartén con la mezcla huevo-leche en una olla conteniendo de 1-2 pulgadas de agua hirviendo. Mezcle continuamente mientras se está cocinando la natilla. Cocine hasta que la espuma desaparezca y la natilla forme una capa sobre la cuchara. Saque del fuego. Agregue la vainilla y continúe mezclando. Sirva en platitos individuales y refrigere hasta que la natilla se vuelva suave.

Huevos, leche y un poquito de azúcar combinados, se convierten en un postre saludable que puede ser disfrutado por personas de toda edad.

Información Nutricional: Calorías 63; Grasa Total 1g; Grasa Saturada 0g; Proteínas 4g; Total Carbohidrato 9g; Fibra Dietética 0g; Sodio 44mg



## Ejotes y Papas Pequeñas

Hace: 6 porciones

### Ingredientes:

- 3 1/2 tazas ejotes congelados (bolsa de 16 onzas)
- 8 papas pequeñas lavadas, peladas y cortadas en mitades
- 1 cebolla mediana picada
- 1/4 cucharadita sal

### Preparación:

Coloque todos los ingredientes en una olla para sopa y cúbralos con agua. Lleve a ebullición y disminuya el fuego a medio. Cocine alrededor de 20 minutos, o hasta que los ejotes y las papas pequeñas estén tiernos.

Las judías verdes congeladas y las papas se hierven en una olla con cebolla y sal para hacer un acompañamiento fácil para la cena.

Información Nutricional: Calorías 204; Grasa Total 0g; Grasa Saturada 0g; Proteínas 6g; Total Carbohidrato 46g; Fibra Dietética 8g; Sodio 112mg

