



NC STATE UNIVERSITY

Cocine higiéNICAMENTE

LIMPIAR

- Lave sus manos, los aparatos, las superficies de cocina, las tablas para cortar y los utensilios con agua jabonosa caliente.
- Prepare solución desinfectante combinando 1 cucharada de cloro líquido y sin fragancia con 1 galón de agua tibia (no caliente).
- Desinfecte todas las superficies de la cocina después de limpiarlas. Limpiar o lavar las superficies primero hace que el desinfectante funcione adecuadamente.

SEPARAR

- Cuando haga sus compras, mantenga la carne separada del resto de los alimentos.
- Utilice tablas distintas para cortar carnes y verduras o bien, limpie y desinfecte las superficies al cambiar de cortar carne a cortar verduras.
- Lave sus manos, las tablas para cortar y todos los utensilios después de que hayan entrado en contacto con carne de res, carne de ave o pescado crudo. Las tablas para cortar y los utensilios también deben desinfectarse.

COCINAR

- Cocine por completo la carne de res, la carne de ave, el huevo, el pescado y los mariscos.
- Recaliente los alimentos sobrantes a una temperatura de 165° F.
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsas gravy deje que hiervan.

ENFRIAR

- Refrigere rápidamente los alimentos. No deje los alimentos al aire libre por más de dos horas.
- Ponga las carnes a descongelar sobre un plato en la repisa inferior del refrigerador (en el plato caerán los jugos). Nunca descongele las carnes dejándolas sobre la superficie de la cocina.

MINI PASTELES DE CARNE



Rinde 5 raciones

Tamaño de la ración:
1 mini pastel

COCCIÓN —
La temperatura es un factor importante.

Asegúrese de utilizar un termómetro para verificar que la temperatura de la carne de res registre 160°F y la de la carne de pavo 165°F.

Inserte el termómetro en cada uno de los mini pastelitos de carne, en distintas partes, para hacer la verificación.



Comer bien

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida
- 1½ taza de salsa, divida en dos partes
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/4 de taza de pan molido
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- Una pizca de pimienta negra
- Aceite vegetal en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F
2. Combine todos los ingredientes, aparte la mitad de la salsa para cubrir la carne.
3. Divida la mezcla de ingredientes en 5 porciones iguales. Déles la forma de pastelitos planos.
4. Rocíe el molde para hornear con el aceite vegetal en aerosol para cocinar
5. Coloque los pastelitos sobre el molde.
6. Con una cuchara vierta la mitad de la salsa restante sobre los pastelitos de carne.
7. Hornee a 350° F durante 20 minutos. Verifique la temperatura de la carne de res con un termómetro para asegurarse de que registre los 160° F; la de la carne de pavo debe registrar 165° F.
8. Saque el alimento del horno y con una cuchara vierta la salsa restante sobre los pastelitos de carne y hornee 10 minutos más.

Información nutricional Por cada ración

150 calorías
Total de grasa: 4.5 g
Grasa saturada: 1.5 g
Proteína: 22 g

Total de carbohidratos: 7 g
Fibra dietética: 1 g
Sodio: 170 mg



Excelente fuente de vitamina C



Buena fuente de hierro

El análisis se hizo usando salsa recién hecha.

Consejo: Para añadir sabor y nutrientes, utilice Salsa Recién Hecha o bien, Salsa de Frijol Negro con Maíz. Las recetas se encuentran en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP".

¡VEA LAS OPCIONES QUE EXISTEN!

Visite la biblioteca de su localidad y saque un libro que trate sobre el ejercicio; o mejor aún, saque un video y repita los movimientos mostrados. Elija un video que la familia entera pueda disfrutar.

¿Qué día de esta semana puede ir a la biblioteca para ver las opciones que se ofrecen?

