

# Cocine higiénicamente



## Limpiar

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies con agua jabonosa caliente después de preparar cada tipo de alimento y antes de pasar al siguiente.
- Piense en usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina.
- Enjuague las frutas y verduras frescas bajo el chorro del agua, incluyendo las que su cáscara o corteza no se come. Para eliminar suciedad difícil, use un cepillo de verduras para tallar frutas y verduras duras.
- Desinfecte todas las superficies de la cocina después de limpiarlas.

Prepare solución desinfectante combinando 1/4 cucharadita de cloro líquido sin fragancia en 2 tazas de agua tibia (no caliente).



## Cocinar

- Cocine la carne de res, de ave, el huevo, el pescado y mariscos hasta que registren una temperatura segura para el consumo. (Ver más abajo)
- Recaliente los sobrantes de alimentos hasta que registren una temperatura interna de 165°F.
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsas *gravy*, deje que hiervan

**Pescados y mariscos: 145°F**  
**Carne de res y cerdo: 145°F**  
**Carne molida de res: 160°F**  
**Carne de ave: 165°F**  
**Carne molida de pavo y pollo: 165°F**  
**Guisos: 165°F**  
**Todos los sobrantes: Recaliente a 165°F**



## Separar

- Separe la carne cruda, la de ave, pescados/mariscos y huevos de otros alimentos en el carrito de compras, dentro de las bolsas de la tienda y en su refrigerador.
- Utilice tablas distintas para cortar carnes y verduras o bien, limpie y desinfecte las superficies al cambiar de cortar carne a cortar verduras.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que haya contenido carne cruda de res, de ave, pescados y mariscos o huevo crudo.



## Enfriar

- Refrigere y/o congele los alimentos rápidamente. No deje los alimentos al aire libre por más de dos horas.
- Descongele la carne cruda en la repisa inferior del refrigerador sobre un plato, bandeja o bolsa con cierre (para que ahí se escurran los jugos). Nunca descongele carne sobre las superficies de la cocina o en el fregadero.
- Si sobra mucha comida, sepárela en recipientes poco hondos para que se enfríen más rápidamente en el refrigerador.



# Mini Pasteles de Carne


Rinde 5 raciones | Tamaño de la ración: 1 mini pastel



## Cocción

*La temperatura es un factor importante.*

Asegúrese de usar un termómetro para verificar que la temperatura interna haya registrado los 165°F. Inserte el termómetro en cada mini panqué de frijoles en varios lugares para verificar.

 **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*.

Procure agregar las verduras sobrantes cortadas en cuadritos como zanahorias y pimientos para aumentar el contenido de verduras.

## Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, de carne molida de pavo o carne molida de pollo
- 1½ tazas de Salsa Recién Hecha, dividida a la mitad (Lea el consejo que se ofrece más abajo)
- 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 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.
3. Divida la mezcla de ingredientes en 5 porciones iguales. Deles la forma de pastelitos planos.
4. Rocíe el molde para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
5. Coloque los pastelitos sobre el molde para hornear.
6. Con una cuchara vierta la mitad de la salsa sobre los pastelitos de carne.
7. Hornee a 350°F durante 20 minutos.
8. Saque del horno y con una cuchara vierta la salsa restante sobre los pastelitos de carne y hornee 10 minutos más. Con un termómetro, verifique la temperatura interna y asegúrese de que registre 160°F si es carne de res molida y 165°F si es carne molida de pavo o de pollo.

160°F

165°F

## 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

*El análisis se hizo usando salsa recién hecha.*



Excelente fuente de vitamina C



Buena fuente de hierro



## ¡Vea las opciones que existen!

Vea uno o varios vídeos de ejercicios en YouTube. Encuentre rutinas que parezcan divertidas y que no necesiten ningún equipo. Permita que los miembros de la familia se turnen para seleccionar un ejercicio que puedan disfrutar haciendo juntos. Haga una tabla para monitorear el progreso de la familia.