

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



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.



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.

Hamburguesas de frijol pinto y quinoa

Rinde 8-10 raciones | Tamaño de la ración: 1 tortita



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

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2 latas (de 16 onzas) de frijoles pintos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 cucharadita de pimienta cayena
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta fresca molida
- 1 cucharada de harina de trigo integral
- 1/2 taza de pan integral molido
- 1 taza de quinoa cocida (puede usar cualquier tipo de quinoa)
- 1 1/2 taza de salsa (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe un molde para hornear panqués de tamaño regular con aceite en aerosol para cocinar.
3. Enjuague y escurra los frijoles enlatados.
4. Cocine los frijoles enlatados en agua a fuego medio durante 10-15 minutos. Escurra bien.
5. Coloque la mitad de los frijoles en un tazón grande y use un tenedor o un utensilio para aplastar papas, machaque los frijoles hasta obtener una textura gruesa.
6. Agregue las especias al puré de frijoles y revuelva bien, machacando aún más.
7. Agregue la zanahoria, la cebolla y el huevo y mezcle bien todo.
8. Agregue sal, pimienta, harina, pan molido, quinoa y los frijoles restantes. Mezcle bien todo.
9. Divida la mezcla en 8-10 porciones iguales. Forme la mezcla en bolas. Coloque la mezcla en moldes para panqués y presione suavemente. (Refrigere 1 hora para que las tortitas de frijoles se hagan más sólidas.
10. Hornee durante 20 minutos o hasta que la temperatura interna registre 165°F.
11. Deje reposar los mini panqués de frijoles sobre la mesa durante 10 minutos, luego pase suavemente un cuchillo por los bordes para aflojarlos. Sirva con salsa recién hecha, si lo desea.

165°F

Información nutricional Por cada ración

141 calorías Proteína: 5 g Fibra dietética: 4 g
Total de grasa: 5 g Total de carbohidratos: 19 g



¡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.