



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Carne de Cerdo

Comprar y Ahorrar

- ❁ La carne de cerdo cuesta menos que la mayoría de las otras carnes.
- ❁ Busque una fecha “MEJOR si se usa antes de” en el envase.
- ❁ Los cortes más magros de cerdo incluyen lomo y chuletas de lomo o costillas y asados. Busque carne de cerdo molida que sea al menos 85% magra.
- ❁ La carne de cerdo enlatada está disponible molida o en cubos. Abra la lata y quite la grasa. Pruébela en sopas, salsas o recetas con carne de cerdo cocida.

Corte el lomo de cerdo en chuletas o cubos deshuesados.

La carne de cerdo es una fuente excelente de tiamina al igual que proteína.



¡Manténgalo seguro!

Siga estas pautas al manipular la carne:

Limpiar: Lavarse las manos, lavar los utensilios y superficies con agua caliente jabonosa.

Separar: Evitar que la carne cruda y jugos tengan contacto con otros alimentos crudos o cocidos.

Cocinar: Cocinar al menos a 145 grados F (160 grados para carnes molidas). Espere 3 minutos antes de cortar o comer.

Refrigerar: Refrigerar carne cruda y sobras de carne cocida lo antes posible.

Descongele la carne congelada de manera segura:

- ▶ Nunca deje la carne a temperatura ambiente para descongelar.
- ▶ Descongele en el refrigerador; use un contenedor para atrapar líquidos. Para descongelar más rápido, cubra el paquete con agua fría o descongele en el horno de microondas; cocine inmediatamente.

Almacena Bien Desperdicia Menos

- Refrigere carne de cerdo fresca y cocine o congele en 3 a 5 días. Mantenga bien envuelta para evitar que se seque.
- Congele la carne de cerdo cruda para un almacenamiento más prolongado. Divida en cantidades para un solo uso. Envuélvala en una envoltura con calidad de congelador y retire la mayor cantidad de aire posible. Póngale una

etiqueta con la fecha. Use dentro de 4 a 6 meses para la mayor calidad.

- Refrigere la carne de cerdo cocida hasta 3 o 4 días, o congele y use dentro de 2 a 3 meses en cualquier receta que use carne de cerdo cocida.

- Almacene la carne de cerdo enlatada en un lugar fresco y seco por hasta 2 a 3 años. Refrigere después de abrir y use dentro de 3 a 4 días o congele y use dentro de 2 a 3 meses.



Disfrute la Carne de Cerdo

Chili de Carne de Cerdo

Ingredientes:

- ½ libra de **carne de cerdo** magra, molida o en cubitos
- 1 taza de **cebolla**, picada
- 1 cucharadita de **comino** molido
- 2 cucharaditas de **chile en polvo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **orégano** seco
- 1 ¾ tazas de (una lata de 15 onzas) **frijoles** cocidos, de cualquier variedad; escurra y enjuague frijoles enlatados
- 1 taza de **maíz**, fresco, congelado o enlatado/ escurrido
- 2 tazas de **consomé de pollo**
- ¼ de taza de (una lata de 4 onzas) **chiles verdes** picados

Preparación:

1. En una cacerola grande, dore la carne de cerdo con cebolla. Incorpore el comino, el chile en polvo, la pimienta, el ajo en polvo y el orégano.
2. Añada los frijoles, el maíz, el consomé y los chiles verdes. Caliente hasta que hierva.
3. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 - 30 minutos

Visite FoodHero.org/es para más recetas sabrosas que utilizan la carne de cerdo.

Arroz Frito con Carne de Cerdo

Ingredientes:

- 2 cucharadas de **salsa de soya baja en sodio**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**
- ½ libra de **carne de cerdo** magra, molida o en cubitos
- 1 cucharadita de **aceite**
- ¼ de taza de **zanahoria**, rebanada o rallada
- ¼ de taza de **cebolla**, picada
- ½ taza de **verduras** picadas, frescas, congeladas o sobrantes (pruebe brócoli, apio, chile campana, chícharos o chícharos chinos)
- 2 tazas de **arroz cocido**, frió, blanco o integral

Preparación:

1. Mezcle la salsa de soya, ajo en polvo y la pimienta en un plato pequeño. Ponga a un lado.
2. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, saltee la carne de cerdo en aceite hasta que apenas se dore. Si está usando carne de cerdo molida, rompa en migajas mientras se cocina.
3. Añada zanahorias, cebolla y verduras seleccionadas. Saltee hasta que estén suaves, revolviendo frecuentemente.
4. Mezcle el arroz y la mezcla de condimentos, rompiendo cualquier grumo de arroz. Siga calentando y revuelva hasta que quede completamente cocido.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes dos 2 horas.

Notas:

- Las sobras de arroz frío hacen una mejor textura que el arroz caliente recién cocinado.
- Sustituya 1 taza de carne de cerdo cocida o enlatada. Añada con las verduras.
- Mezcle ½ cucharadita de aceite de sésamo o jengibre en polvo con la salsa de soya.
- Añada rebanadas de cebollines o piña del tamaño de un bocado (fresca, congelada o enlatada).

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15-20 minutos



¡Los Niños Pueden!

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

- medir y mezclar ingredientes.
- rebanar las verduras en diagonal, estilo asiático.
- usar cuchara de mango largo o espátula para revolver alimentos de manera segura durante la cocción.