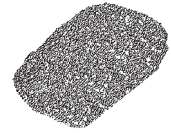


Platillos con carne molida de puerco



La carne molida de puerco es una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

Una porción es equivalente a 3 onzas y su tamaño es el de una baraja, aproximadamente. Una libra de puerco molido rinde cuatro porciones.

Almacenamiento

Guarde la carne molida de puerco en el congelador en su paquete original hasta que esté dispuesto a usarla. Para conservar su sabor consúmlala en un periodo no mayor de 6 meses después de obtenerla.

Manera de descongelarla

Descongele la carne molida de puerco que tenga en el congelador colocándola en un plato en la repisa más baja del refrigerador (el plato contendrá los jugos y evitará que se derramen sobre otros alimentos). La carne tardará más o menos 24 horas en descongelarse dentro del refrigerador. Una vez descongelada, utilicela en un periodo no mayor de un día.

Nota: Nunca descongele la carne molida de puerco a temperatura ambiente, puesto que aún si la cuece, puede causarle alguna enfermedad.

Cocine la carne molida de puerco con seguridad

Cuando cocine platillos que llevan carne molida de puerco cueza el puerco antes de mezclarlo con los otros ingredientes.

Manera de almacenar la carne cocida

El sobrante de los platillos que contienen carne molida de puerco deben guardarse inmediatamente en un plato cubierto dentro del refrigerador. Consúmalos en un periodo no mayor de 3 días para prevenir que se echen a perder.

Al recalentar platillos que contengan carne molida de puerco hiérvalos o caliéntelos hasta que salga vapor, o a 165° F.

Otros usos

Puede utilizar la carne molida de puerco como un ingrediente para pizza.

Añada la carne molida de puerco a la salsa para carne a la parrilla (barbecue), caliéntela y sírvala sobre pan para hamburguesa o para sándwich.

Añada una mezcla seca de sazónador para tacos a la carne molida de puerco cocida para hacer tacos.

Sopa de tortilla condimentada (rinde 6 porciones)

Ingredientes

De ½ a 1 libra de carne molida de puerco
½ taza de cebolla picada
2 latas de 15 onzas de puré de tomate
2 tazas o 1 lata de 15 onzas de caldo de pollo
1 taza de salsa picante
1 cucharadita de comino molido (si gusta)
1 cucharadita de chile en polvo (si gusta)
½ cucharadita de sal (si gusta)
½ cucharadita de polvo de ajo (si gusta)
½ cucharadita de pimienta negra molida (si gusta)
4 tortillas de maíz, cortadas en tiras

Modo de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En una cacerola grande dore el puerco y la cebolla en un fuego de medio a alto.
3. Añada los tomates, el caldo de pollo, la salsa y las especias a la mezcla de puerco y cebolla, cúbralo y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Añada las tiras de tortilla y cocine a fuego lento durante 5 ó 10 minutos, o hasta que las tiras de tortilla estén suaves. Sírvalo caliente.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Frozen Ground Pork* (folleto de información sobre productos preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: carne molida de puerco congelada), por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por *AgriLife Communications*, El Sistema Texas A&M
Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, El Sistema Texas A&M.

Revisión