E-80S
12/08

AgriLIFE EXTENSION
Texas A&M System

Platillos con estofado de carne de res en lata

El estofado de res en lata viene cocido y listo para comer. Cada lata de 24 onzas equivale a tres porciones de 1 taza cada una. El guisado de res constituye una buena fuente de vitamina A, proteínas y hierro. Sírvalo sobre arroz o fideos como una sabrosa comida, acompañado, por ejemplo, de una guarnición de ejotes.

Almacenamiento

Almacene las latas cerradas de guisado de carne a temperatura ambiente. Para conservar su sabor, consúmalas antes de un año de haberlas obtenido.

Una vez abierta la lata, guarde el sobrante en un envase cubierto dentro del refrigerador y consúmalo durante los siguientes 4 días.

Pay de estofado de carne (rinde aproximadamente 3 porciones, de una taza cada una)

Ingredientes

1 lata de 24 onzas de estofado de carne
1 lata de bisquets (con 5)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia
2. Coloque el contenido de la lata de estofado de carne en una cazuela pequeña
3. Cubra el estofado de res con los bisquets crudos (antes de hornear).
4. Hornee a 350 grados F hasta que los bisquets estén ligeramente dorados y el estofado burbujee.

Shepherd's Pie (Pastel con puré de papas y carne)

(rinde aproximadamente 3 porciones, de una taza cada una)

Ingredientes

1 lata de 24 onzas de estofado de carne
2 tazas de puré de papas

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. Coloque el contenido de la lata de estofado de carne en una cazuela pequeña
3. Cubra el estofado de res con el puré de papas.
4. Hornee a 350 grados F hasta que el puré de papas esté ligeramente dorado y el estofado burbujee.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Canned Beef Stew* (folleto informativo sobre productos preparado para los rogramas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: estofado de carne de res en lata). 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