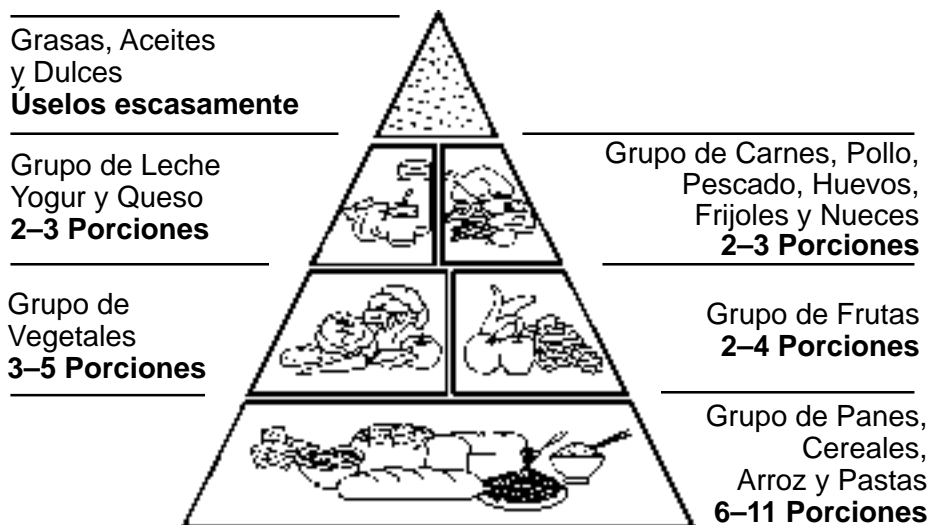


# CARNE PICADA Y CARNE DE AVE

## La Pirámide Guía de las Comidas



Todas las personas necesitan 2 porciones o más diarias de alimentos que contengan proteína, tales como carne, pescado, carne de ave, huevos o frijoles. La carne picada es económica.

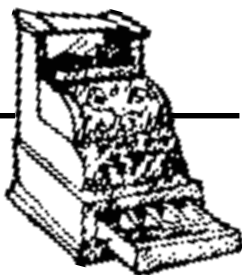


Para reducir la grasa, asar o cocinar la carne a la parrilla y escurrir el exceso de grasa. Use carnes magras.

## Más hechos acerca de la grasa

- Una pequeña cantidad de grasa es necesaria para:  
Ayudar al cuerpo a usar la vitamina A  
Mantener la piel suave.
- La grasa contiene el doble de calorías que el azúcar, la fécula y la proteína.
- El consumo de alimentos con un contenido elevado de grasas puede producir enfermedades del corazón en ciertas personas. Para evitar consumir la grasa de la carne, asar o cocinar a la parrilla y escurrir el exceso de grasa antes de servir.
- Los alimentos con un contenido alto en grasas son la mantequilla, alimentos fritos, papitas fritas (o chips), aderezo para ensaladas, sebo de la carne manteca y tocino.





---

## Sugerencias para sus compras

---

### Lea la etiqueta

Carne picada o para  
hamburguesas

Contiene 30% de grasa

Carne picada magra

Contiene 23% de grasa

Carne picada  
(extra magra)

Contiene 16% de grasa

### Compare precios

Costo por libra \_\_\_\_\_

Costo por libra \_\_\_\_\_

Costo por libra \_\_\_\_\_

Escurrir el exceso de grasa después de cocinar las hamburguesas, esto resultará en carne con menos contenido de grasa similar a la carne magra (Lean Beef) pero a menos precio.

---

## Hechos acerca de la carne picada que debe recordar

- Mantenga la carne picada en el refrigerador. Se mantendrá fresca por 3 días. Si la quiere conservar por más tiempo, póngala en el congelador.
- Usar temperatura media al cocinar la carne picada.

Si se cocina a fuego alto, la carne se pondrá dura y se secará.

Si se cocina a fuego bajo, esto hará que la carne se cocine en su propio jugo y adquiera un color grisáceo.



Moderano



Alto

Bajo

---

Las Guías Dietéticas para los Americanos recomiendan que éstos usen menos grasas. Elija carne picada con bajo contenido de grasa (magra) y drene la grasa de la carne antes de agregarla a otros platos, o consumir.

## Para Que La Carne Rinda Mas

Elija un alimento de cada uno de los siguientes grupos. Mézclelo con 1 lb de carne de res o carne de ave.

Elija una	Aglutinante	Líquido	Saborizante
$\frac{3}{4}$ taza de cereal molido $\frac{3}{4}$ taza de avena $\frac{3}{4}$ taza de pan cortado en cubos pequeños $\frac{3}{4}$ taza de papas crudas $\frac{3}{4}$ taza de zanahorias ralladas $\frac{3}{4}$ taza de arroz cocinado	1 huevo	$\frac{1}{3}$ taza de leche $\frac{1}{3}$ taza de jugo o sopa de tomate	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal $\frac{1}{4}$ taza de pimienta $\frac{1}{4}$ taza de ketchup 1 cucharadita de mostaza 1 cebolla pequeña, cortada $\frac{1}{4}$ taza de ají cortado

### Use la mezcla para hacer:

- Albóndigas** Con la mezcla de carne deseada formar de 16 a 20 albóndigas de 1 pulgada de, diámetro y freir en una sartén a fuego mediano. Escurrir la grasa sobrante.
- Pastelillos de carne** Con la mezela deseada formar de 6 a 8 pastelillos y freir en la sartén a fuego medio hasta que estén dorados. Escurrir la grasa sobrante. También pueden preparar se a la parrilla.
- Pastel de carne al horno** Poner la mezcla de carne en placa de hornear previamente engrasada y cocinar al horno a 350°F durante 1 hora. Suficiente para 6 u 8 porciones.
- Pilón de carne hecho a la parilla** Formar dos barras con la mezcla preparada. Dorar en la sartén por todos los lados a fuego moderado o alto moderado. Cuando estén doradas, mezclar los ingredientes siguientes: 1 lata de sopa de tomate,  $\frac{1}{2}$  taza de agua, y verter todo sobre la carne. Reducir a temperatura a fuego bajo. Tapar la sartén y cocinar durante 30 minutos. Destapar y seguir cocinando hasta que la salsa se espese. (Sirva con espagueti, o puré)
- Albóndigas agrdulces** Formar las albóndigas y dorar en una sartén grande. Escurrir el líquido de una lata de 16 onzas de piña con  $\frac{1}{3}$  de taza de salsa de de barbacoa o catsup y agregar por encima de las albóndigas. Reducir la temperatura al mínimo. Tapar la sartén y cocinar lentamente durante 15 minutos. Si lo desea, cortar un pimiento verde en tiras finas. Agregar la piña y el pimiento a la carne. Mezclar 2 cucharadas de harina y  $\frac{1}{4}$  de taza de agua fría en un recipiente pequeño y agregar a la salsa en la sartén. Cocinar hasta que la piña se caliente y la salsa se espese, aproximadamente 3 minutos. Servir sobre arroz caliente.

### Alerta de Seguridad

**Cocine la carne picada re y de ave hasta que esté bien hecha y que no tenga color rosado.**

## Albóndigas de espinacas

*Hace 6 porciones*

- 1 libra de carne picada
- 1 cebolla, picada
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas, cortadas en trocitos y bien escurridas
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de taza de queso Parmesano rallado, si lo prefiere
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- 1 lata grande o 2 pequeñas de salsa de tomate
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de orégano

1. Mezclar bien la carne picada, la cebolla, las espinacas, el pan, el huevo, la pimienta y el queso Parmesano, si lo desea.
  2. Formar las albóndigas (aproximadamente una cucharada de mezcla por cada albóndiga).
  3. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y freír las albóndigas luego que se doren.
  4. Sacarlas de la sartén.
  5. Escurrir toda la grasa menos dos cucharadas.
  6. Agregar la harina, mezclar hasta que forme una salsa sin grumos. Agregar la salsa de tomate, el agua y el orégano.
  7. Cocinar, moviendo de vez en cuando hasta que la mezcla se espese.
  8. Echar las albóndigas a la salsa.
  9. Tapar la sartén y cocinar lentamente de 15 a 30 minutos. Remover de vez en cuando para que no se peguen.
  10. Servir sobre espagueti o arroz.
- Calorías: 290 por cada 4 o 5 albóndigas
  - Fuente excelente de proteína, vitaminas A, C y hierro

### **Alerta de Seguridad**

**NO se recomienda Cocinar carne picada, pollo, ó paro (guajalote) en horno de Microondas.**

Preparado por Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Washington State University, Pullman, Washington.

Publicado en cumplimiento de los actos públicos del 8 de mayo, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por Washington State University Extension. Los programas y planes de acción son auspiciados y cumplen con las leyes federales del estado sobre no discriminar por raza, color, género, religión, origen, estado civil, impedimentos físicos, o preferencia de género. Revisado Octubre 2004. Sujeto código 661. A.

EM4709S