



## CARNE, MOLIDA, CONGELADA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100159

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La carne de res molida finamente y congelada es carne de res 100% con un porcentaje promedio de contenido de grasa de 15%.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La carne molida viene en paquetes de 1 libra, lo que rinde alrededor de 4 porciones de carne cocida (porciones de 3 onzas).

### ALMACENAMIENTO

- Mantenga la carne molida congelada a 0 grados F hasta que esté lista para ser usada.
- Después de cocinarla, almacene la carne molida restante en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico, y refrigérela. Úsela dentro de 3 a 4 días.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Es importante manejar adecuadamente la carne molida para evitar su deterioro o intoxicación alimenticia.
- Para descongelar la carne molida en el refrigerador, coloque la carne envuelta en un plato o en un recipiente para recoger el goteo o jugos en el estante más bajo. Descongélala durante la noche o por lo menos durante 10 a 12 horas.
- Para descongelar la carne molida en el microonda, colóquela sin envoltorio en un plato apto para microondas y use la opción de descongelar o el nivel medio-bajo; opere el microondas por 2 minutos; déjela reposar por 2 minutos. Repita el proceso según sea necesario. Voltee la carne con regularidad, durante el descongelamiento. Asegúrese que la carne esté cubierta para reducir salpicaduras.
- Cocine inmediatamente después de descongelar; la carne molida debe ser cocinada a una temperatura interna de 160°F. Sólo un termómetro de alimentos puede indicar la temperatura correcta. No se puede saber si los alimentos se cocinan de manera segura solo por su apariencia. La carne molida de color marrón en el centro, no está necesariamente cocida completamente.

- NO descongele la carne molida sobre los mostradores o a temperatura ambiente.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- La carne molida puede ser usada para hamburguesas o en platos mixtos tales como tacos, chili, pastel de carne, lasaña, cazuela de verduras y carne, y salsa de espaguetis, o colocar sobre pizzas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85 g) carne molida cocida

#### Cantidad de la Porción

**Calorías** 210 **Calorías de Grasa** 110

	% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 12g	<b>18%</b>	
Grasa Saturada 4.5g	<b>23%</b>	
Grasa <i>Trans</i> 1g		
<b>Colesterol</b> 75mg	<b>25%</b>	
<b>Sodio</b> 69mg	<b>3%</b>	
<b>Total de Carbohidratos</b> 0g	<b>0%</b>	
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>	
Azúcar 0g		
<b>Proteína</b> 18g		
Vitamina A 0%	Vitamina C	0%
Calcio 2%	Hierro	15%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 3 onzas de carne molida cocida cuenta como 3 onzas en el Grupo de Proteínas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas. El tamaño de la porción es alrededor de 3 onzas.
- 3 onzas de carne molida cocida proporciona 15% de la cantidad diaria de hierro recomendada.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- La carne molida puede contener bacterias que pueden causar enfermedades si se maneja mal o se cocina inadecuadamente. Para su protección, manténgala refrigerada o congelada; siga las indicaciones de descongelación que figuran en el segmento preparación/cocción y mantenga la carne de res y aves crudas separadas de otros alimentos. Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas para cortar), los utensilios de cocina y las manos después de tocar carne o aves de corral crudas. Cocínela completamente. Mantenga caliente los alimentos calientes. Refrigere las sobras inmediatamente o deséchelas.

## OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

## ENCHILADA DE ARROZ

### RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 libra carne molida congelada, descongelada
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates sin sal, picados o enteros (si usa enteros, pique los tomates)
- 2 cucharadas mezcla de sazón de tacos, baja en sodio
- 2 tazas arroz, cocido
- ½ taza queso Cheddar o Monterey Jack bajo en grasa, rallado

#### Preparación

1. Cocine la carne y la cebolla hasta que los jugos salgan claros.
2. Escurra el jugo y la grasa de la carne cocida y de las cebollas.
3. Añada el maíz, tomates, sazón de taco y arroz.
4. Cocínelo a fuego lento por 10 minutos.
5. Añada el queso rallado por encima; cúbralo y déjelo reposar por 5 minutos.

Información Nutricional de 1 porción (alrededor de 1 taza) de Enchilada de Arroz					
<b>Calorías</b>	350	<b>Colesterol</b>	70mg	<b>Azúcar</b>	5g
<b>Calorías de Grasas</b>	90	<b>Sodio</b>	474mg	<b>Proteína</b>	26g
<b>Grasa Total</b>	9 g	<b>Total de Carbohidratos</b>	35g	<b>Vitamina A</b>	10 ER
<b>Grasa Saturada</b>	3.5 g	<b>Fibra Dietética</b>	3g	<b>Vitamina C</b>	15mg
				<b>Calcio</b>	90mg
				<b>Hierro</b>	4mg

*Receta adaptada del “SNAP-ED Connection Recipe Finder”*

## CAZUELA DE CARNE Y FIDEOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- ½ libra fideos de huevo, sin cocinar
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 libra carne molida
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates en cubos, bajos en sodio, escurridos
- ¾ taza crema agria ligera
- 1 cucharadita albahaca seca (si desea)
- ¾ taza queso cheddar bajo en grasa (o mozzarella)

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine los fideos de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escúrralos y déjelos a un lado.
3. En una sartén grande cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine la carne molida a fuego medio-alto hasta que la carne este dorada. Escúrrala.
4. Añada los tomates y la crema agria. Si utiliza albahaca, añádala también y revuelva bien.
5. Cubra a fuego bajo alrededor de 10 minutos.
6. Coloque los fideos en la cazuela o bandeja para hornear; añada la carne y la mezcla de tomate y mézclelo bien hasta cubrirlo.
7. Espolvoréelo con queso.
8. Hornee por 30 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Cazuela de Carne y Fideos							
<b>Calorías</b>	310	<b>Colesterol</b>	85mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	7mg
<b>Calorías de Grasas</b>	130	<b>Sodio</b>	102mg	<b>Proteína</b>	24g	<b>Calcio</b>	210mg
<b>Grasa Total</b>	14g	<b>Total de Carbohidratos</b>	22g	<b>Vitamina A</b>	56 ER	<b>Hierro</b>	3mg
<b>Grasa Saturada</b>	7g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

Receta adaptada from "Food.com"