



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

AGOSTO DE 2021

Cocción en microondas y su uso

A menudo, la vida se vuelve agitada y preparar una comida puede parecer una tarea tediosa. Durante esos días, ¿ha considerado utilizar el microondas para cocinar en lugar de dirigirse a un autoservicio? Esto puede ahorrarle dinero y a menudo las comidas son más nutritivas que salir a comer. En este artículo, se incluyen algunos consejos útiles sobre los alimentos cocinados en microondas.

La seguridad del microondas

El microondas elimina las bacterias cuando los alimentos se cocinan a la temperatura adecuada. Teniendo esto en cuenta, asegúrese de utilizar un termómetro para alimentos, especialmente cuando cocine carne. La principal preocupación es la cocción desigual, por lo que es necesario controlar distintas partes de la comida cuando se revisa la temperatura.

Temperaturas de cocción adecuadas:

Tipo de alimento	Temperatura de cocción
Carne de aves*	165 ° F
Huevos, guisos	160 ° F
Carnes picadas	160 ° F
Carne de res, cerdo, cordero o ternera	145 ° F

**No se recomienda cocinar carne de aves enteras y rellenas en un microondas.*

Además, nunca cocine los alimentos parcialmente y los almacene para más tarde ya que todavía puede haber bacterias presentes.

Consejos para el uso del microondas:

1. Siga las instrucciones de uso del fabricante.
2. Utilice recipientes aptos para microondas: no utilice metal; algunos plásticos pueden derretirse.
3. Tenga cuidado con el agua sobrecalentada: es posible que el agua se caliente por encima de la ebullición sin mostrar signos (burbujeo). El agua extremadamente caliente puede explotar si abre la puerta o retira el recipiente.

4. Revise las fugas: asegúrese de que funcionen todos los sellos del microondas, incluida la puerta.
5. Tenga cuidado con las áreas calientes: según el grosor o la cantidad de alimentos, es posible que el microondas no cocine los alimentos de manera uniforme.

Descongelar alimentos congelados en un microondas

Cuando utilice el microondas para descongelar los alimentos, retírelos del empaque y deposítelos en un plato/bandeja aptos para microondas. (Los productos químicos de los envoltorios de plástico y de las bandejas de espuma pueden filtrarse en los alimentos).

Se recomienda utilizar el modo “descongelamiento” o reducir la potencia en vatios del microondas a un 30 % aproximadamente.

En el caso de cantidades más grandes de alimentos, gírelos a lo largo del proceso para lograr un descongelamiento uniforme. Vigile los alimentos cuando los esté descongelando en el microondas debido a que pueden empezar a cocinarse en los bordes exteriores.

Asegúrese de preparar los alimentos descongelados inmediatamente después de descongelarlos en el microondas.

Recalentar los alimentos

Si recalienta alimentos previamente cocinados, hágalo a 165 °F.

Escrito por Christy Curran, agente de extensión de Better Living for Texans



Fuentes:

<https://www.fda.gov/consumers/>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/>
<https://www.cancer.org>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M Agrilife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

AGOSTO DE 2021

Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen
www.myplate.gov

Sándwich Denver con huevo revuelto para microondas

Porciones: 1

Ingredientes

- 2 cucharadas de pimientos picados
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 rebanada de jamón de charcutería
- 1 cucharada de agua
- 1 panecillo de trigo integral o magdalena inglesa



Fuente de la foto: unsplash.com

Instrucciones

1. Coloque los pimientos y la cebolla en un ramequín de 8 oz, en un cuenco o en un bol pequeño.
2. Cocine en el microondas durante 30 segundos y luego revuelva.
3. Añada el jamón, el huevo y el agua y bata hasta que el huevo se mezcle.
4. Cocine en el microondas durante 30 segundos y luego revuelva.
5. Cocine en el microondas durante otros 30 segundos o hasta que el huevo esté listo. *
6. Condimente, si desea.
7. Sirva en un panecillo, en una magdalena inglesa o en un pan.

Nutrientes por porción: 240 calorías, 6 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 16 g de proteína, 29 g de carbohidratos, 4 g de fibra alimentaria, 9 g de azúcares totales, 4 g de azúcares agregados y 550 mg de sodio.

Costo total por porción: \$\$\$\$

**Los microondas varían. Es posible que el tiempo de cocción tenga que ajustarse.*

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M Agrilife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.

