

## Recetas con carne molida de res

Este tipo de carne es 100% de res molida y empacada. Es una excelente fuente de proteínas, vitamina B<sub>12</sub>, hierro y zinc.

Una porción equivale a 3 onzas y su tamaño es el de un mazo de baraja.

### Usos

Puede utilizar la carne molida para preparar distintos platillos, tales como fideos largos, tacos y pasteles de carne. También puede preparar sabrosas hamburguesas.

Un paquete de una libra de carne molida rinde para 4 hamburguesas.

### Almacenamiento

Conserve la carne molida de res congelada dentro del congelador y no la saque hasta que esté dispuesto a usarla. Para obtener un mejor sabor consúmlala antes de la fecha de caducidad (“*best if used by*”) que se indica en el paquete.

### Manera de descongelar

Descongele la carne molida colocándola en un plato en la repisa más baja del refrigerador para que el plato contenga los jugos y evite que se derramen sobre otros alimentos.

La carne molida de res tarda aproximadamente 24 horas en descongelarse dentro del refrigerador.

Una vez descongelada consúmlala antes de que transcurra un día.

**Nota:** Nunca descongele la carne molida a temperatura ambiente puesto que, aunque la cocine, puede enfermarse al consumirla.

### Cocine con seguridad

Cuando haga hamburguesas asegúrese de que el interior de la carne llegue a una temperatura de 160 grados F. Para hacerlo, utilice un termómetro para alimentos.

Cuando cocine platillos que llevan carne molida de res, cueza la carne antes de mezclarla con otros ingredientes.

### Almacenamiento de la carne molida ya cocida

El sobrante de la comida preparada con carne de res deberá colocarse en el refrigerador inmediatamente para evitar que se eche a perder. Consúmlala en un periodo no mayor de 3 días.

Caliente el sobrante de carne molida de res hasta que hierva o tenga una temperatura interior de 165 grados F.

---

## Arroz español con carne molida de res (rinde 5 porciones de 1 taza cada una)

### Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res (descongelada)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento pequeño, picado
- 2 tallos de apio, picados (si gusta)
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- ½ taza de arroz, crudo (que no sea instantáneo)
- 1 taza de agua

### Manera de prepararse

- Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
- Dore la carne molida de res en una sartén; escurra el exceso de grasa.
- Añada la cebolla, el pimiento y el apio y cuézalos durante 5 minutos.
- Añada la salsa de tomate, el arroz y el agua.
- Baje el fuego.
- Cúbralo y cueza a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Finely Ground Beef* (Folleto de información sobre productos preparados para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: carne de res finamente molida) por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

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