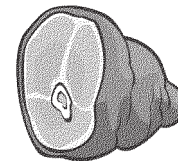


Platillos con jamon cocido



El jamón es una fuente excelente de proteína. El tipo de jamón que se incluye en los Programas del Hogar no tiene hueso y está cocido. El exterior del jamón está cubierto y esta protección debe quitarse antes de comerse.

Cada pieza de jamón pesa aproximadamente 3 libras y debe rendir más o menos 12 porciones, cada una de 3 onzas, del tamaño de una baraja.

Usos

Puesto que el jamón está cocido puede descongelarlo y rebanarlo para hacer sándwiches. También puede cortarlo en pequeños trozos y servirlo en una ensalada, o en una tortilla de huevo.

Almacenamiento

Conserve el jamón congelado en su paquete original dentro del congelador y no lo abra hasta que esté dispuesto a usarlo.

Manera de descongelarlo

Coloque el jamón congelado en un plato y guárdelo en la repisa inferior del refrigerador. Puede tardar hasta 15 horas en descongelarse, por lo que deberá asegurarse de ponerlo en el refrigerador un día antes de que piense usarlo. Una vez descongelado, debe consumir el jamón en un periodo de no más de 4 días.

Nota: Aunque el jamón está cocido, no lo descongele a temperatura ambiente, puesto que puede enfermarse al consumirlo.

Como calentarlo

Coloque el jamón en un horno precalentado (a 325 grados F) durante 2 horas. La temperatura interior del jamón debe ser de alrededor de 165 grados F. El jamón puede calentarse con o sin la capa protectora. Asegúrese de quitar esta capa antes de servirlo.

Jamón glaseado con miel y naranja (rinde 12 porciones, de 3 onzas cada una)

Ingredientes

- 1 naranja (o ½ taza de jugo de naranja)
- ½ taza de miel
- ⅛ de cucharadita de canela (si gusta)
- ⅛ de cucharadita de clavo molido (si gusta)
- 1 pieza de jamón cocido de 3 libras

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Pele y exprima la naranja, guarde el jugo
3. Mezcle el jugo, la miel, la canela y los clavos en un tazón pequeño y deje esta mezcla a un lado.
4. Retire la cubierta protectora y coloque el jamón en un molde para hornear poco profundo.
5. Hornee el jamón a 325 grados F durante una hora y 15 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165 grados F.
6. Bañe el jamón con el glaseado de miel y naranja. Hornéelo durante 45 minutos más y sírvalo.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Cooked Ham* (folleto de información sobre productos preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: jamón cocido), por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en 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.