

Cocinando con Bisonte

Nutrientes Claves

- Hierro – Lleva el oxígeno en nuestra sangre
- Proteína - constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro

Porciones

2 a 3 onzas de bison cocinado (más o menos del tamaño de una baraja de cartas) equivale a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

Almacenamiento y Cuidado

Descongele la carne de bison en el refrigerador o rápidamente en el micro-ondas para prevenir el crecimiento de bacteria. Cocínela inmediatamente después de descongelar en el micro-ondas.

Siempre limpie los utensilios, el área de trabajo y sus manos con agua y jabón después de usar carne cruda.

Cocine el bison por lo menos a 160° F para destruir la bacteria o los parásitos que puedan estar presentes.

Preparación y Cocimiento

El bison es una carne magra, más dura y seca que la carne de vaca. Algunas personas le añaden grasa mientras la cocinan para aumentar la sustancia y el sabor. También se puede adobar y servir con una salsa.

El bison puede ser cocinado igual que la vaca. Los cortes de carne de los músculos que los animales usan más como la paleta, la pierna y la falda, son menos tiernos que las costillas y el lomo.

Los cortes de carne de bison más duros deben ser cocinados en líquido (en guisados o dorados a fuego lento en una olla tapada). Estos pedazos son más tiernos si se adoban o se ablandan antes de cocinarlos.

Usos y Consejos

- use bison molido en tacos, chili, espagueti, albóndigas, rollo de carne y cazuelas
- corte la carne de bison en cubos o trozos y úsela en cazuelas, sopas y guisados
- mezcle la carne de bison cocinada y deshilachada con salsa barbacoa y sírvala entre un pan

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>