

Cocinando con Animales de Caza – Ciervos y Venados

Nutrientes Claves

- Vitamina B- convierte la comida en energía
- 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 carne cocinada de animales de caza (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

Mantenga la carne congelada hasta el momento de usar. Para mejor calidad, úsela dentro del año de congelar.

Una vez cocinada, guarde lo que sobra en una vasija con tapa y refrigérelo durante las 2 ó 3 horas después de cocinarla. Use lo que sobra en los siguientes 3 días.

Lave los utensilios, el área de trabajo y sus manos después de usar carne cruda. Cocine la carne antes de 24 horas después de descongelarla.

Pase la carne en su envoltura del congelador al refrigerador para descongelarla, póngala en un plato hondo o una vasija para prevenir que se escurra el líquido. Póngala en el estante de más abajo y lejos de otras comidas y déjela descongelar de 3 a 5 horas por libra. Por razones de salud no la descongele a temperatura ambiente.

Preparación y Cocimiento

Una libra de esta carne cocinada equivale a cuatro porciones de 3 onzas.

Escoja el método para cocinar apropiado, de acuerdo a la parte que corte del animal: las partes del animal menos tiernas (espaldilla, pecho, falda y centro de pierna) pueden ser doradas a fuego lento en una olla tapada, asadas en la olla o guisadas. Las partes del animal más tiernas (costillas, lomo y chuleta) pueden ser asadas, cocinadas a la parrilla o fritas.

La hamburguesa hecha con esta carne se puede usar como la de la vaca. Asegúrese que la temperatura alcanza a los 160°F. Evite cocinarla en exceso ya que esta clase de carne se seca por ser baja en grasa.

Usos y Consejos

- use la carne molida de estos animales en tacos, chili, espagueti, albóndigas, rollo de carne y cazuelas
- corte esta carne en cubos y úsela en cazuelas, sopas y guisados
- corte en tiras y use en fajitas y arroz frito
- mezcle esta carne cocinada y deshilachada con salsa barbacoa y sírvala entre un pan
- cocine la carne de estos animales, córtela en tiras y añádala a ensaladas de verduras

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