
Cocinando con Emú

Nutrientes Claves

El emú es un ave que se parece mucho al avestruz. Es bajo en grasa y colesterol y es una excelente fuente de proteína, constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro.

Porciones

2 a 3 onzas de emú 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 el emú en el refrigerador o rápidamente en el micro-ondas para prevenir el crecimiento de bacteria.

El bistec o asado de carne de Emú puede ser cocinado de una forma segura a 145° F para carne medio cruda (*medium rare*), o a 160° F para carne medio cocinada (*medium*). La carne molida también se cocina a 160°F.

El emú cocinado debe ser refrigerado en las siguientes 2 ó 3 horas después de haber sido cocinado.

Preparación y Cocimiento

Los cortes de carne tierna de emú pueden ser fritos en la sartén, asados o cocinados a la parrilla. Sin embargo, como la carne de emú es tan baja en grasa asegúrese que no la cocine demasiado.

Para el que prefiere carne bien cocinada y para cortes menos tiernos, use un método en el que se produzca vapor como en los guisados o cuando se dora a fuego lento en una olla tapada.

Usos y Consejos

El emú tiene un sabor suave y acepta casi toda clase de condimentos y adobo, especialmente adobo dulce. Las siguientes son formas de cómo usar la carne de emú:

- use carne molida de emú en tacos, chili, espagueti, albóndigas, rollo de carne y cazuelas
- corte esta carne en cubos o trozos y úsela en cazuelas, sopas y guisados
- mezcle carne de emú 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>