

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

octubre de 2021

Volumen 25 • Número 1



## A la caza de proteínas magras: consejos y trucos para la carne de caza

La temporada de caza está sobre nosotros en Wyoming. Para aquellos que disfrutan de la carne de caza, o incluso si es nuevo en ella, es posible que la esté viendo en sus despensas de alimentos locales. Esto es gracias a los generosos cazadores y nuestra continua colaboración con la Wyoming Hunger Initiative en un programa llamado Food from the Field. Food from the Field conecta la carne de caza donada por los cazadores con las despensas de alimentos en todo el estado.

La caza salvaje incluye la carne de animales como ciervos, antílopes, ciervo canadiense y alces. La caza es una excelente fuente de proteína magra, generalmente baja en grasas saturadas, y es una gran fuente de vitamina B y hierro. Se puede utilizar como la carne que se encuentra en las tiendas de comestibles, con algunos ajustes.

La carne de caza tiende a ser menos tierna y menos grasosa que la carne de res. Conocer

algunos trucos para cocinarla puede mejorar el sabor y la textura para una elección de proteína magra sabrosa.

Algunos métodos sencillos para cocinar carne de caza incluyen:

- Hervir a fuego lento en una pequeña cantidad de líquido, como caldo, que también puede hacerla más tierna.
- Agregar una fuente de grasa adicional, como aceite o mantequilla, o cocinarla con tocino.
- Ablandar la carne, como moler la carne para usarla como carne molida o aplastar la carne.
- Cocine los cortes enteros, como bistecs o asados, a 145°F y la carne de caza molida a 165°F.
- Evite cocinar carne de caza a temperaturas superiores a 375 °F. Lo mejor es bajo y lento.

*Continuado en la parte de atrás*

# Continuado

La carne de caza tiene un sabor diferente al de las carnes que se encuentran en el supermercado. Si es nuevo en la carne de caza o no la ha disfrutado en el pasado, intente condimentarla. Las mezclas de Condimentos CNP pueden ser un excelente lugar para comenzar, o pruebe el ajo, la salvia o el romero. Los adobos como jugo de frutas, salsa de tomate, vinagre o agregar la carne al chile también son formas excelentes de realzar el sabor de la carne de caza.

Para obtener más información sobre cómo cocinar carne de caza silvestre, o si está interesado en recetas, comuníquese con su educador CNP local del condado.

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

**¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!**

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyoicnp.org/cnp-online-classes/>.



## Pimientos Rellenos de Carne de Caza Espeluznante

### Ingredients

- 3 pimientos verdes grandes
- 1 ½ tazas de arroz integral
- 1 taza de Salsa de Carne (caza) CNP\*
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 cucharada de Condimento Mexicano CNP
- 1 lata de 4 onzas de aceitunas negras
- Spray antiadherente

### Directions

1. Cocine el arroz integral y reserve.
2. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe una bandeja para hornear (de cualquier tamaño) con spray antiadherente.
3. Lave los pimientos. Corte la parte superior y saque las semillas. Para que permanezcan en su sitio, quite una pequeña rebanada del fondo. Pique las partes superior e inferior, luego reserve. Escurra y pique las aceitunas. Para darle un toque festivo, corte dos ojos y una boca de un lado de cada pimiento, como una calabaza.
4. Combine el arroz cocido, la Salsa de Carne CNP, los condimentos y las aceitunas. Agregue la pimienta picada.
5. Rellene los pimientos con la mezcla de arroz. Coloque en un plato de 9x13 pulgadas.
6. Cubra con papel aluminio y hornee a 350 °F durante 45 minutos. Los pimientos cambiarán a un color verde más intenso mientras se cocinan.

\*La Salsa de Carne CNP se puede preparar con cualquier carne molida, incluyendo la carne de caza.

**Rinde 6 porciones**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.