



Cómo usar la cacerola eléctrica de forma segura

Las cacerolas eléctricas son un electrodoméstico común de cocina desde los años 1970s. Los alimentos que demoran mucho tiempo en cocerse pueden ser preparados cuando no hay nadie en casa o cuando las personas están ocupadas. Las cacerolas eléctricas también nos permiten utilizar cortes de carnes más duros porque con la cocción lenta, se vuelven más tiernos, sabrosos y jugosos.

Hoy en día las cacerolas eléctricas han cambiado bastante. Los elementos básicos son los mismos – una base cerámica contenida en otro recipiente que la calienta. En primer lugar, hoy las hay de varios tamaños y formas. Elija la que más le convenga según el tamaño de su familia.

Las cacerolas más nuevas tienen una base removible que facilita la limpieza. Los controles van desde un termómetro que regula dos o tres niveles de temperatura hasta combinaciones más complicadas que permiten la programación de diferentes tipos de comidas.

Las cacerolas eléctricas se usan para varios propósitos:

- * Es práctica y ahorra tiempo
- * Ahorra dinero
- * Permite mantener un alto contenido nutricional
- * Optimiza los cortes de carnes menos tiernos
- * Los largos períodos de cocción mejoran el sabor
- * Permiten preparar las comidas familiares usando recetas

Using Your Slow Cooker Safely

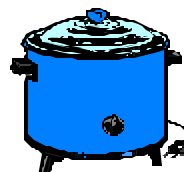
Slow cookers have been a staple of many kitchens since the 1970's. Foods that take several hours to cook can be prepared and cooked slowly while the family is away or busy. Slow cookers have also been one way for us to take less tender cuts of meat, cook them slowly, and end up with a tender, flavorful, moist food.

Today's slow cooker has changed a little from the original one. The basics of the cookers have remained the same – a glazed ceramic crock that is housed in an outer heating element casing. First of all, you can find them in various sizes and shapes. Choose the one that suits your family size best.

Newer slow cookers have a removable crock – that makes cleanup a lot easier. Controls can be anywhere from the simple two to three temperature settings to more complicated settings that you can program to cook food.

Slow cookers are used for a variety of reasons:

- * Convenience and saves time
- * Saves money
- * Nutritional content is high
- * Great for less tender cuts of meat
- * Long cooking time develops flavors
- * You can prepare family meals "from scratch"



¿Son seguras? Las cacerolas eléctricas deben cocer los alimentos de forma lenta para que sea seguro dejarlos sin control pero a su vez deben cocerlos sin dejarlos a una temperatura peligrosa (entre los 40 y 140 grados F). Para saber si tu cacerola consigue llegar a una temperatura segura, haz la siguiente prueba:

1. Llena la cacerola con agua (hasta la mitad o dos tercios del total)
2. Ponla a calentar, con el control de temperatura alta durante 8 horas, con la tapa puesta.
3. Verifica la temperatura del agua al concluir las 8 horas, debería ser de al menos 185 grados F. Si es menor, debes cambiar tu cacerola eléctrica por una nueva.

Cocinando con Precaución:

- ✓ Comienza siempre con una cacerola eléctrica, utensilios y cocina limpios.
- ✓ Lávate las manos antes y durante la preparación de la comida.
- ✓ Mantén los alimentos percederos en la nevera hasta que sea el momento de cocerlos.
- ✓ Descongela las carnes antes de colocarlas en la cacerola eléctrica. Corta la carne en pedazos.
- ✓ Los vegetales deben ir primero, en el fondo y a los lados, porque demora más su cocción.
- ✓ No llenes la cacerola a menos de la mitad pero tampoco a más de dos tercios.
- ✓ Tapa los alimentos con líquidos.
- ✓ Mantén siempre la tapa en su lugar
- ✓ En lo posible, comienza la preparación a temperatura alta y luego de una hora de cocción, bájala.

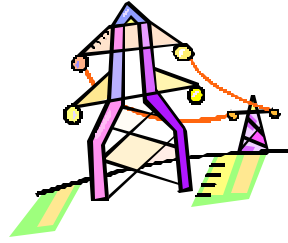
Are they safe? Slow cookers should cook food slowly enough that they can be left unattended yet fast enough to make sure food is not in the food safety danger zone (between 40 and 140 degrees F). You can make sure that your slow cooker gets hot enough by doing a simple test:

1. Fill the slow cooker one-half to two-thirds full of water.
2. Heat by setting the controls on high for 8 hours and leave the lid on.
3. Check the water temperature at the end of the 8 hours – it should be at least 185 degrees F. If it is lower than this, replace your slow cooker.

Cooking Safely:

- ✓ Start with a clean cooker, utensils and kitchen.
- ✓ Wash your hands before and during food preparation.
- ✓ Keep perishables refrigerated until it is time to put them in the cooker.
- ✓ Thaw meats before putting them in a slow cooker. Cut meats into pieces.
- ✓ Vegetables should go in first, on the bottom and around the sides because they take longer to cook.
- ✓ Fill the cooker no less than half-full but no more than two-thirds full.
- ✓ Cover the food with liquid.
- ✓ Keep the lid in place.
- ✓ If possible start the food on high and shift to low after an hour of cooking.

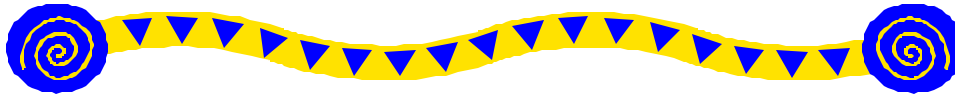
Si se corta la luz mientras usas la cacerola eléctrica, es mejor acabar la preparación de la comida usando otra fuente de calor como el gas, la cocina o una parrilla. Si la comida estaba lista antes del corte de luz, es segura su conservación en la cacerola durante dos horas.



If the power goes out while you are using your slow cooker, finish the cooking process immediately using some other heat source such as a gas stove or outdoor grill. If the food was completely cooked before the power went out, it should be safe for up to two hours in the cooker.

Las sobras deben guardarse en la nevera dentro de las dos horas del fin de la cocción, en recipientes de poca altura. No recalientes las sobras en una cacerola eléctrica, sino de forma rápida en un microondas u horno asegurándote que lleguen a los 165 grados F. Después, si quieres, puedes colocarlas en la cacerola eléctrica siempre y cuando mantenga la temperatura de 140 grados F. o más.

Leftovers should be placed in shallow containers and refrigerated within two hours after the end of the cooking time. Do not re-heat leftovers in a slow cooker – instead re-heat them rapidly in a microwave oven or conventional cooking until the temperature reaches 165 degrees F. You can then safely place the food in a preheated slow cooker but make sure the food stays at 140 degrees F. or higher.



Completar los espacios vacíos:

1. La temperatura considerada zona peligrosa es de _____ grados F a _____ grados F.
2. _____ deben ser colocados en el fondo y hacia los lados de la cacerola.
3. La cacerola eléctrica debe llenarse de _____ a _____ de lleno.
4. Las sobras deben ser recalentadas a _____ grados F. y después colocadas en una cacerola eléctrica.
5. Mantenga _____ en su lugar durante la cocción.

Fill in the blanks:

1. The food safety danger zone is _____ degrees F to _____ degrees F.
2. _____ should be placed in the bottom and around the sides of the cooker.
3. The slow cooker should be filled _____ to _____ full.
4. Leftovers should be heated to _____ degrees F. and then placed in the slow cooker.
5. Keep the _____ in place during cooking

Pollo con castañas de cayú

(Rinde 3 porciones)

3 pechugas de pollo
½ taza de cebollines, picados
½ taza de hongos, en rodajas
½ taza de apio, picado
½ lata de sopa crema (pollo o hongos)
1 ½ cucharadita de salsa de soja
½ tazas castañas de cayú

Colocar las pechugas de pollo descongelado en el fondo de la cacerola eléctrica. Agregar la cebolla, los hongos y el apio. Agregar por encima la sopa y la salsa de soja. Tapar y cocer a temperatura baja durante 6 horas, o a temperatura alta durante 4 horas. Colocar castañas por encima de cada porción.

Información Nutricional por Porción: 320 calorías, 15 g de grasa total, 3.5 g grasa saturada, 70 mg colesterol, 850 mg de sodio, 13 g. carbohidratos, 1 g fibra.

Nota: reduzca el contenido de sodio usando sopa y salsa de soja con bajo contenido de sodio.

Respuestas 1. 40 140 2. Vegetales 3. 1/2 2/3
4. 165 5. tapa

Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Cashew Chicken

(Makes 3 servings)



3 chicken breasts
½ cup green onion, chopped
½ cup mushrooms, sliced
½ cup celery, sliced
½ can cream soup (chicken or mushroom)
1 ½ tsp. soy sauce
½ cup cashews

Place thawed chicken breasts in bottom of slow cooker. Add onion, mushrooms, and celery. Top vegetables with soup and soy sauce. Cover and cook on Low for 6 hours or High for 4 hours. Top each serving with cashews.

Nutritional Information Per Serving: 320 calories, 15 g total fat, 3.5 g saturated fat, 70 mg cholesterol, 850 mg sodium, 13 g. carbohydrate, 1 g fiber.

Note: reduce the sodium content by using reduced sodium soup and low-sodium soy sauce

Answers 1. 40 140 2. Vegetables 3. 1/2 2/3
4. 165 5. lid

Prepared by: Shirley Camp,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center
Email: scamp@illinois.edu